

عيادة د. رائد سيد أحمد

استشاري أمراض النساء والولادة، جدة، المملكة العربية السعودية

info@raedahmed.com • 0022 310 50 966+

معلومات هامة للمرأة الحامل

يمكن أن يكون السفر آمناً لكثير من الحوامل ذوات الحمل غير المعقد. يعتمد التوقيت الأنسب على شعورك ومرحلة الحمل والوجهة وتوفر الرعاية الطبية. ناقشي خطط السفر مبكراً إذا كان حملك عالي الخطورة أو لديك أي قلق حالي.

معلومات هامة للمرأة الحامل

تحققي من شروط شركات الطيران والرحلات البحرية ومزودي السفر قبل الحجز. لدى بعضهم قيود في مراحل متأخرة من الحمل أو قد يطلبون خطاباً من الطبيب. احتفظي بسجل المتابعة وقائمة الأدوية وفصيلة الدم والتأمين ومعلومات فريق الرعاية. عند السفر الدولي، تحققي من النصائح الصحية الحالية الخاصة بالوجهة.

معلومات هامة للمرأة الحامل

ضعي حزام الخصر منخفضاً فوق الوركين وتحت البطن. يجب أن يمر حزام الكتف بين الثديين وإلى جانب البطن. اشربي الماء وحركي الكاحلين والساقين بانتظام وخذي استراحة للمشي كل ساعة أو ساعتين عند الإمكان. قد يوصي طبيبك بالجوارب الضاغطة عند وجود عوامل خطر شخصية للجلطات.

معلومات هامة للمرأة الحامل

اختراري الطعام والماء الآمنين، واغسلي يديني باستمرار وتجنبني المنتجات الحيوانية النيئة أو غير المطهونة جيداً. استخدمني ماءً معالجاً أو معبأً عند عدم التأكد من سلامة الماء المحلي، واحمي نفسك من لدغات البعوض حيث يلزم.

معلومات هامة للمرأة الحامل

قد يلزم تأجيل السفر مع النزيف المهبلي أو نزول ماء الجنين أو علامات الولادة المبكرة أو فقر الدم الشديد أو ارتفاع الضغط غير المسيطر عليه أو أي مضاعفات أخرى. لا تسافري خلافاً لتوجيه صريح من فريق الرعاية.

□□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

اطلبي المساعدة الطبية العاجلة عند نزيف شديد أو ألم شديد بالبطن أو تسرب سائل أو إغماء أو ألم بالصدر أو صعوبة التنفس أو صداع شديد مع تغيرات بصرية أو حمى أو نقص حركة الجنين بعد ثبات نمط الحركة. قبل السفر، احفظي رقم الطوارئ المحلي وحددي مستشفى ولادة قريباً من وجهتك.

الكلية الأمريكية لأطباء النساء والتوليد: السفر أثناء الحمل