

السفر أثناء الحمل.. نصائح مفيدة



قد تجدين نفسك، سيدتي، لسبب أو آخر، في وضع تُرغمنـ فيـه على السفر وأنتـ حاملـ. في تلكـ الحالـةـ، ثمـةـ احتـراـزـاتـ ونـصـائحـ تـنـفعـ فيـ تـيسـيرـ رـحلـتكـ.

فترة الحمل، بأشهرها التسعة (لاسيّما الأخيرة)، لها أحكام في ما يخص أمور الحياة اليومية كلّها، والتدابير الصحّية اللازم اتباعها أثناءها. ومنها السفر، سواءً أكان لأسباب عائلية أم مهنية، أم مجرد الاستحمام والاسترخاء والتتمتع بمعطلة مريحة. إذ من غير المعقول أن تُحرم الأُمّ من تلك الاستراحة النافعة لها، وحتى لجنينها. فالحمل ليس "مرضاً"، إنما فترة أمل وفرح واستبشار بالخير، مع كلّ ما تنطوي عليه من تقييدات. على الرغم من ذلك، على العموم، باتت أكثر شركات الطيران ترفض ركوب الحامل، بعد فترة حمل معينة، عموماً، بدءاً من الأسبوع الـ 30 إلى 32 (زهاء 7 شهور إلى 7 شهور ونصف الشهر). لكن السفر بالطائرة ليس الحل الوحيد. فالسفر براً أو بحراً وارد أيضاً.

وفي الأحوال كلّها، سواءً أكان السفر جواً أثناء الأشهر الأولى (قبل موعد "المنع" الجوي)، أم بحراً أمبراً (في السيارة أو القطار)، ثمة نصائح يمكن الأخذ بها لجعل السفر أكثر راحة وأماناً، للأم والجنين معاً:

أو لاً: ينبغي، قبل كل شيء، الاستفسار من طبيبة التوليد، أو أقله القابلة المأذونة التي تنا بعلك، ما إذا كان وضعك ملائماً للسفر أم لا؟ ففي حالات حمل معينة، يُجيز الوسط الطبي تقديمها، قد يكون ثمّة ما يعيق السفر، أو يجعله غير مُحِبّد. لكنّها حالات نادرة لحسن الحظ. وفي الأحوال كافية، اطلبني من طبيبك فحصلك قبل اتخاذ قرار السفر بعيداً، (أياماً) كانت وسائل النقل). فقد تجد الطبيبة مانعاً ما. لكنّها على الأغلب، لا تجد أي مانع طبي قسري حقاً. ومهما تكن نتيجة الفحص، فإنّه يُسهم في طمانة العامل، بما أزّه يجعلها على بيّنة من حالة حملها. هكذا إن سافرت، فإنّها تُسافر وهي مرتبطة بالبال.

ثانياً: أثناء الثالث الأول من الحمل، يتغير نعيم على الحامل نفسها تقدير مقدرتها على الترحال أم لا، حتى لو وافقت الطبيبة. وفي تلك الفترة، تكثر حالات الغثيان والشعور بالوهن والتعب والإرهاق. لذا، يُستحسن تأجيل مشروع السفر أثناء الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، إلا للضرورة القصوى. والفترة التالية، لاسيما خلال الثالث الثاني من الحمل، وهي فترة مواتية أكثر للسفر.

ثالثاً: في حال موافقة الطبيبة، وعقد العزم على السفر من قبل الحامل نفسها (إن كانت لا تزال في الثالث الأول من الحمل)، يُنصح بما يأتي:

1- حضري ملابس عريضة تكون ملائمة للحمل، وتكتفي طوال فترة الرحلة، وتحذّي الملابس المزودة بأحزمة مطاطية، قابلة للتمدد. فهذه تشد على البطن، وتنصيك في السفر. إلى ذلك، اختياري أحذية مريحة، أكبر من الحجم المعتمد (تأهلاً لانتفاخ القدمين، غير النادر حصوله أثناء السفر، جراء سكون الدم بسبب الجلوس الطويل).

2- إن كانت الرحلة في السيارة، اسعي إلى التوقف كل ساعة، لا أكثر، وفي أي حال، ستصطرين إلى ذلك، بسبب تكرار الحاجة إلى التبول. ومع كل توقف، حاولي السير قليلاً، بعض خطوات جيئهً وذهاباً (طبعاً إن كان الطقس يسمح بذلك).

3- لا تننس أن تأخذي معك قنينة ماء، فترطيب جسمك ضروري لك وللجنين.

4- إن كان أحد غيرك هو من يقود (على الأغلب، زوجك)، خذى راحتكم، ويُفضل الجلوس في المقعد الخلفي، مع الاضطجاع قدر الإمكان، بدلاً من الجلوس.

رابعاً: الوجهات المناسبة. يجوز للحامل تمضية عطلة في أي مكان تقريباً: على شاطئ البحر أو في الأرياف أو المناطق الجبلية، إنما مع مراعاة ما يأتي:

- امتنعي عن تمضية الإجازة في مصيف أو منتجع، يرتفع على سطح البحر 2500 متر فما فوق. فهناك، يقل الأوكسجين، مما يفضي إلى صعوبة في التنفس، لا تناسب الحامل ولا الجنين، بل قد تفضي إلى مشاكل صحية لا يُستهان بها.

- في حال اختيار وجهة بحرية، شديدي كثيراً على حماية بشرتك من الشمس قدر المستطاع. فالحامل، لاسيما النساء وذوات البشرة الفاتحة، هي عرضة لمَا يسمى "قناع الحمل"، المتمثل في حالة غاماقة على الوجه، حول العينين والأفف، وعلى الوجنتين والجبين. والسبب: تزامن عاملين اثنين: الحمل والشمس معاً. لذا، سواء أثناء الإجازة أم خارجها، عليك بتفادي الشمس، لاسيما إذا كنت سمراء أو غاماقة البشرة، وتوخي عدم الخروج قبل نهاية العصر، أو في بداية الصباح، حين لا تكون الشمس "عالية".

- في المقابل، السباحة الخفيفة ممتازة للحامل، وتنشيط الدورة الدموية. فاغتنمي الفرصة للعلوم قليلاً، أو قلة المشي على صفاف الماء، طبعاً مع تفادي الشمس القوية.

- احذري زيارة البلدان ذات الأمراض المتقطنة. واستفسري أولاً عن حالة البلد، ثم اطلبني من طبيبتك دراسة ملفك للتطعيم. وأعلمي أن بعض الأمراض، مثل الملاريا، لا يمكن الوقاية منها مئة في المئة، حتى اللقاح. هكذا، في فترة الحمل، ابتعد عن البلدان المعروفة بانتشار أمراض وأوبئة وجائحة.

خامساً: وسائل النقل المفضلة. في الواقع، أثناء الحمل، ليس ثمة تفضيل معين لوسيلة نقل دون الأخرى. فلكل منها منفعتها، ينبغي التغلب عليها أثناء الرحلة. على الرغم من ذلك، يُعد القطار

أو الباخرة من وسائل النقل الأقل تنفيضاً للحامل، إذ يُتيحان الاسترخاء، والتخلاً من الضغط النفسي الناجم عن قيادة السيارة، أو الرهبة من ركوب الطائرة في بعض الحالات. كما يمكن للحامل، في القطار أو الباخرة، أن تمشي قليلاً، من وقت إلى آخر، وبُعدٌ ذلك جانباً إيجابياً جداً من المنظور الصحي. إلى ذلك، في حال السفر ليلاً، يمكن استئجار عربة نوم (في القطار) أو كابينة نوم (في الباخرة).

- السيارة: يمكن للحامل قيادة سيارة. لكن، عليها مساعدة الانتباه، لاسيما خلال الأسابيع الأخيرة، حيث إنّ بروز البطن، ربّما يؤدي إلى إعاقة استخدام المقدمة براحة، فضلاً عن صعوبة ربط حزام الأمان. إلا أنّ ربطه يظل ضروريًا ولازمًا، حماية لها ولجنينها. فإن قمت بقيادة السيارة، اربطي الحزام فوق البطن، من دون شدّه أكثر من اللزوم. ومثلكما ذكرنا، ينبغي التوقف كلّ ساعة، والسعى إلى المشي ببعض خطوات في كلّ مرة، لتنشيط الدورة الدموية، مع الإكثار من شرب الماء تفاديًا لجفاف الجسم.

- الطائرة: تطل الحل الوحيد، والأكثر أماناً في أي حال، للمسافات المتوسطة والطويلة. وبما أنّ عزل الضغط متوافر، لا خطر على الأم والجنين لناحية التنفس. على الرغم من ذلك، يجب التذكير بأنّ على الحامل مراجعة طبيبتها قبل التفكير في رحلة في الطائرة. وقد تطلب شركة الخطوط الجوية شهادة طبية. ومثلكما ذكرنا، ترفّع أكثر الشركات أن تصعد على متنه طائراتها حامل، أنهت الشهر السابع من الحمل.

وبعد بدء الرحلة، مثل السيارة، يطل ربط حزام الأمام إحدى أولى الصعوبات. لكن، هنا أيضاً، من الضروري ربطه تفاديًا للكدمات التي قد تتسبب فيها "المطباط" الهوائية. كما ينبغي أن تحاول الحامل المسافرة المشي في الممر، من وقت إلى آخر، لحفز سريان الدم، وتفادى "تنميل" الرجلين، وانتفاخ القدمين.

وعليه، من النصائح المهمة: احجزي مقعداً إلى جانب الممر (ما يسمى "aisle" بالإنجليزية يخفف ما ، أسهل بصورة رجليك يّتمد أن يمكن ، فبذلك . الشباك جهة وليس ، (بالفرنسية "couloir" إرها قهما وركود الدم فيهما . من جهة أخرى، يُسمح لك الوقوف من وقت إلى آخر، أو "التنزه" قليلاً من الممر، من دون اللجوء إلى الآخرين في كلّ مرة، وإرغامهم على الوقوف لفسح المجال لك.

والنصيحة الأخيرة: بسبب نظام التهوية في الطائرات، يكون الهواء جافاً. لذا، عليك بترطيب جسمك بشكل منتظم، من خلال الإكثار من شرب الماء وعصر الفواكه، فالجفاف حالة سيئة للجميع، وأسوأ للحامل وجنينها. ▶