



podróże

W CIAŻY

jak bezpiecznie
podróżować?

Podróże w ciąży...

...nie muszą być uciążliwe dla przyszłej mamy.

W tym ważnym okresie jakim jest ciąża,

warto pomyśleć o dłuższym wypoczynku.

To chwila kiedy możemy jeszcze w spokoju się zrelaksować i odpocząć, skupić się na sobie, zebrać siły i naładować akumulatory przed dniem porodu. Dlatego, **wyjazd w ciąży na wakacje może okazać się naprawdę dobrym pomysłem, pod warunkiem, że zaplanujemy wcześniej taką podróż i przygotujemy się do niej możliwie jak najlepiej.**

Z myślą o kobietach w ciąży, które planują wakacyjny wyjazd, stworzyliśmy e-book „Podróże w ciąży. Jak bezpiecznie podróżować”.

Znalazły się w nim przydatne rady i wskazówki dotyczące dolegliwości w trakcie podróży, takie jak spuchnięte nogi czy ból pleców. Radzimy, jaki środek transportu wybrać planując podróż; zdradzamy z czym wiąże się

lot samolotem w ciąży; podpowiadamy, co warto mieć pod ręką w trakcie podróży, a także co koniecznie musi znaleźć się w walizce spakowanej na wakacje.

Wszystkie artykuły zostały skonsultowane z lekarzem Mateuszem Kowalczykiem z Centrum Medyczo-Rehabilitacyjnego Kolińskiego z Łodzi.

Zachęcamy też do przeczytania materiału na temat **korzyści z zabezpieczenia krwi pępowinowej przy porodzie**. Krew pępowinowa zawiera komórki macierzyste, które w razie wystąpienia wielu chorób mogą być wykorzystane przez lekarzy niczym lek do leczenia. Zabezpieczenie krwi pępowinowej to najpiękniejszy prezent, jaki możemy podarować naszemu dziecku.

[Sprawdź >> Polski Bank Komórek Macierzystych](#)

Artykuł powstał we współpracy z naszym partnerem Polskim Bankiem Komórek Macierzystych.

Zapraszamy do lektury

Redakcja Medme.pl

Spis treści

Wakacje w ciąży - jak przygotować się do podróży?	3
Dolegliwości w podróży – jak sobie z nimi radzić w ciąży?	10
Czy latanie w ciąży samolotem jest bezpieczne?	14
Materiał specjalny Lek na przyszłość dla Twojego dziecka – krew pępowinowa	18

Wakacje w ciąży - jak przygotować się do podróży?

Wiele pań zastanawia się, czy ciąża to odpowiedni czas na wakacje. Zdecydowanie najbardziej kontrowersyjnym środkiem transportu dla kobiet w ciąży jest samolot. Czy lot samolotem w ciąży może być niebezpieczny dla przyszłej mamy i maleństwa? Może warto pomyśleć o innym środku transportu? Lub w ogóle zrezygnować z wakacji w tym szczególnym czasie i poczekać, aż dziecko pojawi się na świecie i trochę podrośnie?

Jak bezpiecznie zaplanować wakacje w ciąży? Czy dla kobiety bardziej komfortowa będzie jazda samochodem w ciąży czy lepiej wybrać lot samolotem? Który sposób przemieszczania jest najbezpieczniejszy i najbardziej wygodny dla przyszłych mam?

Wakacje w ciąży

Panie, które są mamami, przyznają jednoznacznie – **wakacje w ciąży to ostatni moment na odpoczynek w tradycyjnym rozumieniu tego słowa**. Gdy maleństwo pojawi się na świecie, przez pierwsze lata urlop nie będzie miał nic wspólnego z błogim wylegiwaniem się na plaży, nadrabianiem lektur czy intensywnym zwiedzaniem lub eksplorowaniem przyrody.

Nie warto zatem rezygnować z odpoczynku, a zorganizować go z głową i cieszyć się obecnością partnera. To też ważny moment, by „naładować akumulatory” i nabrać siły na kolejne, coraz cięższe (dosłownie!) tygodnie ciąży oraz poród. Jeśli ciąża przebiega bez komplikacji, to nie ma powodów do obaw i bez przeszkód i komplikacji można planować podróż w ciąży.

Więcej dowiesz się z [Internetowej Szkoły Rodzenia](#) << [Sprawdź](#)

Podróże w ciąży

Właśnie – bez komplikacji! Cóż to znaczy?
O tym, czy można wybrać się na wakacje w ciąży, powinien zdecydować lekarz prowadzący. Jego zadaniem jest spokojna rozmowa, wytłumaczenie zasad i rozwianie wszelkich wątpliwości dotyczących wypoczynku.

Przed wyjazdem w ciąży nad morze przestrzegający często wspominają o **ryzyku infekcji intymnych**, argumentem jest także fakt, że długotrwałe przebywanie na słońcu jest niezdrowe – owszem jest, ale nie tylko dla ciężarnych, to dotyczy wszystkich!

Nie ma powodów by wierzyć zastyszonym opiniom, niektórym wręcz niewiarygodnym, jak np. że od opalania... gotują się wody płodowe. Takie rewelacje nie mają żadnych podstaw medycznych, ale już o tym, że promienie UV powodują oparzenia i mogą przyczynić się do powstania niebezpiecznych zmian skórnych **warto pamiętać bez względu na ciążę.**



Wyjazd w góry w ciąży jest możliwy, ale **bez intensywnej wspinaczki.**

Kierunek „ciążowych” wakacji powinien być wybrany rozsądnie, nie tylko ze względu na upodobania urlopowiczów.



Jakie kryteria można przyjąć planując wczasy dla ciężarnych?



Odległość

Wielogodzinna podróż jest wyczerpującą nawet, gdy nie jest się w ciąży, a warto pamiętać, że **przyszłe mamy męczą się szybciej**. Wielogodzinne przebywanie w jednej pozycji (np. w samochodzie czy autobusie) jest niewygodne, a niekiedy może nawet prowadzić do obrzęków czy wręcz zatorów żylnych (bardzo rzadko!). Dlatego bez względu na środek transportu, dobrze byłoby, gdyby **podróż trwała nie więcej niż 4 godziny**.



Etap ciąży

Te szczególne wakacje należy zaplanować z lekarzem, który zaakceptuje (bądź nie!) pomysł na urlop w ciąży. **Najlepszy czas na wyjazdy to II trymestr ciąży**, „najbezpieczniejszy” pod względem ryzyka dla płodu, ale także najradośniejszy dla przyszłych mam. Brzuszek jest już widoczny, można więc korzystać z przywilejów ciężarnych, a nie jest jeszcze ogromny, powodujący dyskomfort. Wiele pań najlepiej czuje się w tym czasie, mając sporo sił i chęć do działania.



Środek transportu

Tu sprawa nieco się komplikuje, bo **każdy środek transportu ma swoje wady i zalety** biorąc pod uwagę panie w ciąży.



Lokalizacja

Wybór miejsca wypoczynku w tym szczególnym czasie powinien być podyktowany nie tylko odległością, ale także infrastrukturą. Warto sprawdzić, **w jakiej odległości mieści się najbliższa placówka zdrowia lub szpital**, gdyby w razie złego samopoczucia, móc bez problemu znaleźć pomoc.

Lot samolotem w ciąży

Coraz powszechniejsze są wakacje w odleglejszych stronach, gdzie dostać się można samolotem. Wokół korzystania z tego środka transportu w ciąży narosło wiele mitów. **Część z pań całkowicie rezygnuje z lotów, inne – wybierają krótkie trasy i też tylko w II trymestrze ciąży.** Rzeczywiście jest to najlepszy moment na podróż, ale głównie ze względu na najlepsze samopoczucie pań w tym okresie.

Zdecydowana większość przyszłych mam po 13. tygodniu ciąży czuje przyływ energii i sił do działania, a przykre dolegliwości ustają.

Jednak decyzję o tym, czy przyszła mama może lecieć samolotem musi podjąć lekarz. Są linie lotnicze, które wymagają od ciężarnych stosownych zaświadczeń od lekarzy (najczęściej takie zaświadczenia są ważne tylko 7 dni!) z informacją, że nie ma przeciwwskazań do podróży. **Warto przed podróżą sprawdzić, które linie lotnicze proszą o taką informację.**



Nie ma też jednoznacznej odpowiedzi do kiedy można podróżować samolotem – niektóre linie ograniczają tę możliwość paniom po 30 tygodniu ciąży, inne – po 32 lub 34.

Zdaniem wielu ginekologów 34 tydzień ciąży to zdecydowanie ten moment, w którym **należy podróży zaniechać ze względu na ryzyko wcześniejszego porodu.**

Podróż samochodem w ciąży

W przypadku jazdy autem, przyszłe mamy powinny szczególnie zadbać o bezpieczeństwo i zainwestować w tzw. **adapter pasów bezpieczeństwa**. Choć polskie prawo nie nakazuje zapinania pasów kobietom w ciąży (w razie wypadku powodują ogromny ucisk na brzuch i macicę, mogąc uszkodzić płód), ale eksperci podkreślają, że **nieprzypięte ciężarne narażają się na ogromne niebezpieczeństwo jakie niesie za sobą jazda bez pasów**.

Rozwiązaniem mogą być adaptory pasów bezpieczeństwa, które kierują pasy pod brzuch - na biodra i miednicę.

Jeśli przyszła mama przemieszcza się regularnie samochodem, w adapter warto zainwestować, jeśli sporadycznie – **można go wypożyczyć ze sklepów** z artykułami dziecięcymi lub w wypożyczalni sprzętu medycznego.

Warto także zadbać o samochód – **wyczyścić wnętrze**, ale także **klimatyzację**, a w przypadku jej braku – dobrze przewietrzyć auto przed podróżą i otwierać okna w czasie jazdy, by zapewnić dostęp do świeżego powietrza w trakcie jazdy.

Wybierając się w długą podróż samochodem w ciąży powinniśmy poinformować współpasażerów o konieczności częstszych postojów i przerw na „rozprostowanie kości” i skorzystania z toalety.



Podróż pociągiem w ciąży

Bardzo dobrym pomysłem może okazać się podróż pociągiem.

W przeciwieństwie do autokaru czy samolotu, w pociągach można „przespacerować się” nawet na dłuższym odcinku czy skorzystać z wagonu restauracyjnego. W nowych pociągach jest sprawna klimatyzacja, w starszych – uchylne okna. Panie, które skarżą się na mdłości w trakcie jazdy pojazdami silnikowymi, z pewnością nie będą miały takich kłopotów w pociągu.

Jazda autokarem w ciąży

Najmniej komfortowym środkiem transportu jest autokar. Stosunkowo **wąskie przejście między siedzeniami, mało miejsca „na nogi”, duchota**, a także tempo przemieszczania się, sprawiają, że **autokar powinien być ostatecznością w podróżowaniu na dalsze dystanse**.

Nie wszystkie autokary mają toalety, a postoje są rzadko albo nie ma ich wcale, więc może się zdarzyć, że nieustające parcie na pęcherz skutecznie popsuje podróż i początek urlopu.



Bez względu na środek lokocji,

warto pamiętać, by w podróż, oprócz standardowych przedmiotów, zabrać ze sobą:

- **dokumentację medyczną,**
- **zdrowe przekąski** (np. bakalie),
- **oraz dużo wody.**

Zasady podróżowania w ciąży

1-2 tyg. przed wyjazdem **odwiedź lekarza prowadzącego i upewnij się**, że możesz bezpiecznie jechać na wakacje.

ZAWSZE miej przy sobie **dokumentację medyczną**, by w razie potrzeby mieć ze sobą komplet badań i informacji na temat ciąży.

Jeśli to możliwe, **weź numer telefonu do lekarza** i zapytaj w jakich porach możesz dzwonić – jeśli wyjeżdżasz daleko – pamiętaj, by uwzględnić strefę czasową!

W trakcie podróży **pij dużo wody**.

Ruszaj się! Jeśli podróżujesz samochodem – róbcie postoje, w pociągu, samolocie i autokarze – „spaceruj” do toalety.

Nie dźwigaj bagażu.

Nie spiesz się – pamiętaj, że jesteś w ciąży i wysokie obroty nie są wskazane – lepiej zrobić więcej postojów, odpocząć i dojechać w dobrej formie, niż przemęczyć się, a potem martwić się swoim złym samopoczuciem.

Podczas podróży autem, stosuj **adapter pasów bezpieczeństwa**.

Sposoby na spuchnięte nogi i ból pleców w podróży

Wiele przyszłych mam skarży się na niedogodności w podróży – spuchnięte stopy, ból pleców, potrzeba częstego oddawania moczu czy duszności to tylko niektóre z nich. Warto pamiętać o zasadach podróżowania w ciąży, by negatywne skutki zniwelować do minimum.

Podróże w ciąży to bardzo kontrowersyjny temat – są panie, które nie ruszają się dalej niż na dystans dojazdu do swojego szpitala w ciągu godziny; są takie, które całkowicie rezygnują z wycieczek, ale też te, które nie boją się nawet dalekich wojaży i raczą swoich przyjaciół zdjęciami brzuszka na tle egzotycznych plaż. Nie ma oczywiście jednej, obowiązującej zasady dotyczącej podróżowania. **Jednak bez względu na kierunek, środek transportu czy czas trwania podróży, panie w ciąży są narażone na przykre dolegliwości.** Ma to związek z przebywaniem w jednej pozycji przez dłuższy czas w trakcie podróży.

Puchnięcie nóg w ciąży w trakcie podróży

Najczęstszym problemem podróżowania w ciąży są spuchnięte kończyny – nogi oraz ręce, czasami nawet twarz. Ma to związek z uciskiem brzucha na żyłę główną i utrudnione równomierne rozpro-

wadzenie krwi w organizmie. Najczęściej na obrzęki nóg skarżą się panie **od końcówki drugiego trymestru do porodu – wówczas ucisk brzucha jest najsilniejszy.**

Jak sobie z nimi radzić? Jeszcze przed podróżą **warto zadbać o odpowiednie obuwie** – idealne będą japonki lub inne, nieuciskające stóp letnie buty.

W walce z obrzękiem **najważniejszy jest odpoczynek** – po przyjeździe na miejsce, przyszła mama powinna położyć się, układając nogi powyżej linii serca. Można też odpoczywać na lewym boku.

WAŻNE! Nigdy w trakcie podróży samochodem **nie wolno kłaść nóg na desce rozdzielczej** – to śmiertelnie niebezpieczne!

Opuchlizna powinna zmniejszyć się w ciągu nocy, a jeśli tak się nie dzieje i obrzęk pojawia się także na twarzy, **warto skonsultować się (choćby telefonicznie) z lekarzem prowadzącym ciążę.**



Dolegliwości w ciąży - ból pleców w podróży

Panie w ciąży często skarżą się, że czują się jak emerytki. Tu boli, tam strzyka – **jedną z popularnych dolegliwości ciążowych, nie tylko w podróży, są bóle pleców.** Kręgosłup w dość krótkim czasie otrzymuje obciążenie w postaci dodatkowych kilogramów, a także ciążowego brzuszka, który nienaturalnie wykrzywia kręgosłup w odcinku piersiowym.

Zmienia się sylwetka, sposób chodzenia, a pod koniec ciąży dodatkowo jeszcze rozluźniają się stawy biodrowo-krzyżowe, przygotowujące się do porodu. To wszystko sprawia, że bóle kręgosłupa dotyczą niemalże każdej ciężarnej.

Długie siedzenie w ciąży w jednej pozycji np. w trakcie podróży na wakacje może nasilić dolegliwość. Dlatego właśnie, tak ważne są **postoje** (w przypadku samochodu) oraz **wstawanie z miejsca i „spacery”** po samolocie, pociągu czy autokarze.

„Rozprostowanie kości” pomaga
zniwelować ból i dyskomfort.

Takie przerwy należy robić co 30-40 minut. **Nie należy zakładać nogi na nogę,** bo może to nasilić ból, nierównomiernie obciąża kręgosłup, miednicę i zaburza krążenie krwi w kończynach.

Walkę z bólem pleców można kontynuować po dotarciu do celu podróży. Jeśli na miejscu jest **basen** – warto wybrać się tam jeszcze tego samego wieczoru, bo pływanie – zwłaszcza żabką, znakomicie niweluje ból pleców. Pomocne będzie także **jacuzzi i inne dobrodziejstwa SPA.**





Pasy bezpieczeństwa w ciąży

Pasy bezpieczeństwa w ciąży są kolejnym kontrowersyjnym tematem – z jednej strony prawo umożliwia paniom w zaawansowanej ciąży podróżowanie bez ich zapinania, jednak **eksperci radzą, by nie narażać siebie i dziecka na takie niebezpieczeństwo**. Nawet przedszkolaki wiedzą, jakie skutki ma niezapinanie pasów w trakcie ewentualnego wypadku...

Z pomocą idą specjalne **adaptory pasów bezpieczeństwa**, które kierują pasy pod brzuch - na biodra i miednicę zabezpieczając brzuch i macicę przed uciskiem w razie wypadku, a nawet silniejszego hamowania. Jeśli przyszła mama nie podróżuje samochodem regularnie, zamiast kupować adapter, może go na czas podróży wypożyczyć w wypożyczalni sprzętu medycznego lub w sklepie z akcesoriami dla mam.

Problemy z częstym oddawaniem moczu

Dla niektórych pań **nieustające parcie na pęcherz w ciąży** jest dolegliwością na tyle wstydliwą, że ograniczają swoją aktywność wśród ludzi, by nie zwracać na siebie uwagi ciągłym bieganiem do toalety. Pod tym względem najbardziej kłopotliwym środkiem transportu jest autokar, gdzie częste przerwy nie wchodzą w grę.

W innych środkach transportu publicznego można korzystać z toalety w trakcie jazdy, a we własnym samochodzie zatrzymywać się zawsze, gdy jest taka potrzeba.

Warto jednak wybierać miejsca, w których **korzystanie z WC będzie względnie bezpieczne**, a samo zaplecze sanitarne – czyste. Pod tym względem nieźle wypadają **MOP-y na autostradach i toalety na sieciowych stacjach benzynowych**. Jednak i tak na czas podróży dobrze zaopatrzyć się w **mokre chusteczki odświeżające**, a w publicznych toaletach nie dotykać deski klozetowej.

Ciężarne powinny unikać także oddawania moczu w plenerze – w pozycji kucznej z brzuszkiem **łatwo stracić równowagę**, a poza tym w **leśnym poszyciu mogą czaić się kleszcze**.

Duszności w ciąży

Ostatnią popularną dolegliwością ciążową w trakcie podróży są duszności. I tu znów – **najłatwiej poradzić sobie z nimi we własnym samochodzie**, ustawiając odpowiednio **klimatyzację, nawiewy lub regulując cyrkulację powietrza uchylaniem szyb**.

Trudniej jest w środkach transportu publicznego. Wtedy pozostają **ćwiczenia oddechowe**, polegające na spokojnym oddychaniu i nabieraniu jak najgłębszych wdechów w spoczynku.



W takiej sytuacji warto zamknąć oczy i wizualizować sobie, jak powietrze wypełnia cały organizm i jak tlen dociera do kolejnych części ciała – pomoże to odciągnąć myśli od duszności i wyciszy ciało.

Najczęściej duszności w dalszych etapach ciąży związane są z uciskiem na płuca i nie są objawem choroby, natomiast nie należy ich lekceważyć, gdyż **mogą doprowadzić do omdlenia**.

Czy latanie w ciąży samolotem jest bezpieczne?

Lot samolotem w ciąży to jedno z najbardziej frapujących zagadnień dla przyszłych mam. Czy jest bezpieczny? Do którego miesiąca latanie samolotem w ciąży jest bezpieczne? Czy w pierwszym trymestrze lot może zagrozić dziecku?

W dobie tanich biletów lotniczych, popularności podróży czy zarabianiu zagranicą, samolot stał się równie powszechnym środkiem transportu, co samochód, autokar czy pociąg. Lekarze przyznają, że w przypadku zdrowej, niezagrożonej ciąży, nie ma przeciwwskazań do latania samolotem, ale warto pamiętać o kilku zasadach, które pomogą bezpiecznie przebyć podróż w przestworzach.

Lot w ciąży – ogólne zasady

O każdej dalszej podróży, bez względu na środek lokomocji, **powinien decydować lekarz**. Specjalista oceni, czy przemieszczanie się na dłuższych trasach jest bezpieczne dla przyszłej mamy i maleństwa. **Obecnie lekarze uznają, że najlepszym okresem na zorganizowanie sobie wakacji w ciąży jest II trymestr**, podczas którego ryzyko związane z podróżą jest minimalne. Poza tym, w tym czasie większość pań w ciąży czuje się naprawdę dobrze – mijają dolegliwości charakterystyczne dla pierwszego trymestru – senność, nudności, bóle głowy. Kobiety czują

się pełne energii i chęci do działania - ale uwaga - jeśli panie lubią aktywnie spędzać wolny czas, muszą pamiętać, że **w ciąży nie należy się forsować**.

Wakacje z maleństwem pod sercem nie mogą być czasem ekstremalnych sportów, wielogodzinnego zwiedzania czy górskich wędrówek!



Do którego miesiąca ciąży można latać samolotem?



Zaświadczenie od lekarza

Gdy przyszła mama uzyska już zgodę lekarza, powinna poprosić go o **zaświadczenie o braku przeciwwskazań do podróży samolotem** – wiele linii lotniczych tego wymaga.



Regulamin linii lotniczych

Jeszcze na lotnisku przyszła mama powinna **poinformować pracowników o swoim odmiennym stanie** – niektóre bramki bezpieczeństwa są całkowicie nieszkodliwe dla pań w ciąży, ale są sytuacje, gdy ciężarne nie przechodzą przez tradycyjną kontrolę bezpieczeństwa, ze względu na promieniowanie.



Poinformowanie pracowników lotniska

Jeszcze na lotnisku przyszła mama powinna **poinformować pracowników o swoim odmiennym stanie** – niektóre bramki bezpieczeństwa są całkowicie nieszkodliwe dla pań w ciąży, ale są sytuacje, gdy ciężarne nie przechodzą przez tradycyjną kontrolę bezpieczeństwa, ze względu na promieniowanie.



Miejsce w samolocie

Co do zajmowania miejsc w samolocie, opinie są podzielone – z jednej strony miejsce przy przejściu umożliwia częste „spacery” i wyjścia do toalety, ale z drugiej strony miejsce przy oknie umożliwia zmianę pozycji, oparcie się o ścianę samolotu oraz... podziwianie widoków, co z pewnością **odpręża i sprawia, że podróż mija szybciej.**



Poinformowanie pracowników samolotu

Na pokładzie samolotu również **warto powiedzieć o ciąży** – **personel z pewnością będzie bardzo pomocny i być może znajdzie się wygodne miejsce w końcu samolotu** (gdzie jest więcej miejsca i skąd jest bliżej do toalety). Panie w ciąży nie mogą siedzieć przy wyjściu ewakuacyjnym, więc w przypadku przypisania właśnie takiego miejsca, trzeba liczyć się z koniecznością przesiadki.



Długość podróży

A gdy już o tym mowa, warto dodać, że **wielu lekarzy rekomenduje, by podróż pań w ciąży nie trwała dłużej niż 3-4 godziny.** Egzotyczne wycieczki na drugą półkulę warto przełożyć na później – wyczerpująca podróż, zmiana strefy czasowej, inny mikroklimat, dieta – to wszystko niekorzystnie wpływa na samopoczucie kobiet w ciąży.

Latanie samolotem w ciąży w pierwszym trymestrze

Według najnowszych badań, **nie stwierdza się zwiększonego ryzyka wad płodu** lub poronień w wyniku latania samolotem. Nie ma więc powodów, by rezygnować z lotu samolotem w pierwszych tygodniach ciąży, chyba, że lekarz zdecyduje inaczej.

Coraz więcej lekarzy proponuje profilaktykę w postaci jednorazowego zastrzyku z heparyny drobnocząsteczkowej, chroniącej przed zakrzepicą. Można go wykonać samodzielnie, nawet na lotnisku.

Ciąża a lot samolotem - co ze sobą zabrać?

Powietrze w samolocie jest bardzo suche, dlatego dobrze byłoby, gdyby przyszła mama miała ze sobą **wodę termalną w sprayu lub atomizerze i regularnie się nią odświeżała**.

Przyszła mama, szczególnie jeśli podróżuje sama, powinna pamiętać, że w ciąży **nie wolno dźwigać!** Dlatego bagaż podręczny powinien zostać oddany do luku albo włożony na górną półkę przez personel lub współpasażerów.



Warto zabrać **zdrową przekąskę - batona zbożowego lub bakalie w razie ataku głodu**. Z pewnością będzie to dobra alternatywa dla wysoko przetworzonego jedzenia serwowanego w samolotach.

Warto zadbać też o odpowiednią **ilość wody mineralnej do picia** - nawadnianie podczas lotu jest bardzo ważne, bo pomaga zniwelować ewentualne opuchlizny i zabezpiecza przed skutkami odwodnienia, jak choćby ból głowy.

Warto pamiętać także o **dodatkowym ubezpieczeniu podróżnym dla ciężarnej** - wiele towarzystw ma specjalne pakiety dla kobiet w ciąży. Umożliwiają pomoc lekarzy specjalistów, a także **tzw. assistance dostępne 24h na dobę**. Może ona udzielić informacji chociażby o najbliższych szpitalach. Warto dokładnie przeczytać zakres ubezpieczenia dla kobiet w ciąży, gdyż oferty są bardzo różne. Prywatne ubezpieczenie może być ogromną pomocą w razie kłopotów zdrowotnych, ale warto też pamiętać, że podróżując po Europie dobrze jest wyrobić kartę **EKUZ (Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego)**, którą preferują placówki publiczne zagranicą.

Lot samolotem a ciąża - kiedy zrezygnować z podróży?

Zdarzają się sytuacje, że podróż trzeba niestety odwołać lub z niej zrezygnować.

- Z pewnością taką przesłanką będzie **diagnoza medyczna – jeśli lekarz zabroni lub odradzi podróży, warto go posłuchać**, zamiast później martwić się o siebie i maleństwo lub - co gorsza - dręczyć wyrzutami sumienia, gdy coś złego się stanie.
- Przeciwwskazaniem do podróży samolotem jest chociażby **ciąża mnoga, uważana za ciążę podwyższonego ryzyka**. Nie bez znaczenia są też przeszłe poronienia, które sprawiają, że kobiety powinny bardzo na siebie uważać.
- **Kłopoty z krążeniem lub ciśnieniem** również mogą być przeciwwskazaniem do lotu, ale o tym decyduje lekarz.

Wiele zależy od samego nastawienia ciężarnej do takiej podróży – jeśli ma się potężnie stresować, bezustannie zamartwiać i nasłuchiwać swojego organizmu, to rzeczywiście warto zrezygnować z lotu, bo takie **nerwy w ciąży są absolutnie niewskazane**.



Lek na przyszłość dla Twojego dziecka – krew pępowinowa

Materiał specjalny

Jak przyszła mama może już w trakcie ciąży zadbać o zdrowie swojego dziecka?

1 Regularnie wykonywać badania i stosować się do zaleceń lekarza.

2 Dbać o siebie poprzez odpowiednią dietę i odpoczynek.

3 Świadomie podjąć decyzję o zabezpieczeniu krwi pępowinowej.

O ile pierwsze dwa punkty są dla przyszłych mam naturalne i oczywiste, o tyle temat zabezpieczania krwi pępowinowej przy porodzie nadal nie jest elementem standardowego przygotowania się do przyjścia na świat maluszka. Tymczasem, trzeba sprawę przedstawić jasno - **krew pępowinowa zawiera komórki macierzyste, które w razie wystąpienia choroby mogą być przez lekarzy wykorzystane niczym lek do leczenia.**

Leczenie z wykorzystaniem komórek macierzystych nie jest w medycynie niczym nowym, mimo tego tylko 2% przyszłych rodziców decyduje się na zabezpieczenie krwi pępowinowej przy porodzie. Dzieje się tak, ponieważ większość osób nie jest świadoma tego, co dają komórki macierzyste i jak szeroki jest zakres ich działania.

Przeszczepienie komórek macierzystych

Czy wiesz, że to co popularnie nazywa się **przeszczepieniem szpiku kostnego, to tak na prawdę przeszczepienie komórek macierzystych ze szpiku kostnego?**

Wbrew obiegowym opiniom, wykonuje się je nie tylko w białaczkę, ale w aż 80 ciężkich chorobach hematologicznych i onkologicznych. Takie leczenie jest leczeniem ratującym życie, a aby mogło do niego dojść konieczne jest znalezienie tzw. bliźniaka genetycznego, który chce zostać dawcą.

Długi czas oczekiwania na dawcę opóźnia rozpoczęcie leczenia ciężkiej choroby lub nawet całkowicie je uniemożliwi. **Często w ogóle nie udaje się znaleźć zgodnego dawcy szpiku kostnego, nawet w rodzinie.** Właśnie takim sytuacjom **może zapobiec zabezpieczenie krwi pępowinowej podczas porodu.**

Zawarte w niej komórki macierzyste są zamrożone i gotowe do wykorzystania, jeśli u dziecka lub jego rodzeństwa wystąpi choroba. Daje ona możliwość **łatwiejszego i szybszego dostępu do leczenia.**

Zdarza się, że rodzice rezygnują z usługi bankowania krwi pępowinowej, bo bazują na informacji, że w przypadku białaczki własna krew pępowinowa nie może zostać wykorzystana do leczenia dziecka, od którego została pobrana. Ta informacja może być

prawdziwa, bo w części białaczek, występujących u małych dzieci faktycznie lekarz nie zdecyduje się na wykorzystanie takiego materiału. Natomiast to często powtarzane zdanie pomija fakt, że: krew pępowinową wykorzystuje się nie tylko w białaczce, ale w wielu innych jednostkach chorobowych.

Ponadto najnowsze badania sugerują istotny **wpływ na poprawę zdrowia, np. u dzieci z mózgowym porażeniem dziecięcym lub autyzmem.** Żadna z tych dwóch jednostek chorobowych w chwili obecnej nie ma innej skutecznej metody leczenia.

W trakcie ciąży rozważ bankowanie krwi pępowinowej, aby w razie wystąpienia choroby u dziecka lub jego rodzeństwa mieć możliwość skorzystania z bezcennego leku.

Więcej informacji o krwi pępowinowej i komórkach macierzystych znajdziesz tutaj:

O komórkach macierzystych << Kliknij i sprawdź

Bezpieczna przyszłość << Kliknij i sprawdź

Krew pępowinowa << Kliknij i sprawdź



podróże

W CIAŻY

jak bezpiecznie
podróżować?

Wydawca: **MedMe.pl**

Partner: **Polski Bank Komórek Macierzystych,
Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne Kolińskiego w Łodzi**

Redakcja: **MedMe.pl**

Konsultacja merytoryczna: **lek. Mateusz Kowalczyk
Centrum Medyczno-Rehabilitacyjne
Kolińskiego w Łodzi**

Projekt graficzny: **Agata Kość**

Zdjęcia: **123RF**