

مسافر باردار

The pregnant traveller

آیا مسافرت در دوران بارداری بی‌خطر است؟

مسافران باردار در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به برخی بیماری‌ها یا عوارض حاد ناشی از مسمومیت هستند. برخی از این عفونت‌ها می‌توانند منجر به نقص مادرزادی در جنین در حال رشد شما شوند. اگر باردار هستید و می‌خواهید به سفر بروید، باید با ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی خود مشورت کنید تا برنامه سفر و نیازهای دارویی شما را بررسی کند.

اگر مبتلا به عوارض مربوط به بارداری یا بیماری هستید، ممکن است به شما توصیه شود که مسافرت نکنید. همچنین ممکن است مناطق خاصی باشد که افراد باردار از سفر به آنها منع شوند. مثلاً بهتر است شما یا نزدیکان شما از سفر به مناطقی که ویروس‌هایی مانند مالاریا یا زیکا در آن شایع است خودداری کنید.

ایمن‌ترین زمان برای سفر در هفته‌های 18 تا 24 بارداری است. اغلب بیماری‌های دوران بارداری در طول سه ماهه اول و سوم رخ می‌دهند.

چگونه برای سفر آماده بشوم؟

قبل از سفر می‌توانید:

- حداقل 6 هفته قبل از سفر، با ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی خود درباره برنامه سفر، فعالیت‌های تفریحی، نیازهای دارویی و لوازمی که باید در بسته لوازم بهداشتی سفری خود بگذارید مشورت کنید
- با کلینیک مسافرت محل خود تماس بگیرید تا از وجود هرگونه خطری در سفر به مقصد(های) خود مطلع شوید و همچنین مطمئن شوید که واکسن‌های لازم را دریافت کرده‌اید مطمئن شوید که واکسن‌های لازم را دریافت کرده‌اید
- در مورد انواع خدمات پزشکی موجود در مقصد سفر خود آگاهی بیابید
- اطمینان حاصل کنید که بیمه سفر کافی برای مواقع نیاز به خدمات پزشکی یا زایمان زودرس در اختیار داشته باشید بسیاری از بیمه نامه‌ها به صورت خودکار بیماری‌های مربوط به بارداری یا هزینه‌های بیمارستان برای نوزادان زودرس را پوشش نمی‌دهند.

- لباس‌های راحت و گشاد همراه خود ببرید، از جمله پیراهن استین بلند، شلوار، کفش پیاده‌روی جلوبسته، عینک آفتابی، کلاه، کرم ضدآفتاب و دفع‌کننده حشره‌ها
- اگر داروهای شما نیاز به سوزن و سرنگ دارند، از آنها به میزان کافی برای تمام سفر همراه داشته باشید. توصیه‌ای از یک پزشک همراه خود داشته باشید که همراه داشتن این اقلام را برای شما تأیید کند

- اگر داروهای خوراکی یا انسولین همراه می‌برید، آنها را به میزان کافی برای تمام سفر خود بردارید آنها را در کیف همراه خود بگذارید.
- نسخه‌های دارویی خود را به همراه داشته باشید
- در صورت داشتن حساسیت، بیماری مزمن، یا سایر مسائل سلامت یک دستبند هشداردهنده پزشکی به دست کنید
- در موارد اورژانسی، برنامه دسترسی به یک مرکز پزشکی محلی که دارای بانک خون ایمن است داشته باشید

قبل از سفر چه واکسن‌هایی باید بزنم؟

اگر وضعیت ایمنی‌سازی شما ناکامل یا نامعلوم است، حتماً در برابر کزاز، دیفتری، سیاه سرفه، و فلج اطفال واکسینه شوید. همچنین ممکن است نیاز به واکسن‌های زیر داشته باشید:

- واکسن هپاتیت A
- هپاتیت B
- واکسن آنفولانزا
- واکسن mRNA کووید-19

- مننگوکوک
- پنوموکوک
- هر واکسن غیرزنده دیگر (مانند واکسن هاری یا واکسن غیرزنده حصبه) در صورت نیاز بر اساس تماس، سفر یا وضعیت پزشکی.

- ویروس سنسپشیل تنفسی
- برای آگاهی درباره خطرات بیماری در حین سفر در مقایسه با خطر واکسن زدن در زمان بارداری با ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی خود یا کلینیک سفر محل خود تماس بگیرید.

شما در دوران بارداری نباید واکسن‌های زیر را استفاده کنید:

- سرخک، اوریون، سرخچه (MMR)
- تیفوس خوراکی
- آبله مرغان
- واکسن تب زرد

آیا می‌توانم مسافرت هوایی داشته باشم؟

در حالت عادی سفر با هواپیما برای اکثر افراد باردار تا هفته‌ی 36 بارداری ایمن است. البته افراد باردار در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به لخته‌ی خونی در پا، با نام ترومبوز سیاهرگ عمقی (DVT) هستند. برای جلوگیری از DVT صندلی کنار راهرو را انتخاب کنید. برای حرکت کششی پاها، در راهرو قدم بزنید. در زمان نشستن پاهای خود را بکشید تا جریان خون را افزایش دهید. کفش راحت و لباس گشاد بپوشید. برای

چگونه می‌توانم از اسهال مسافر پیشگیری کرده یا آن را درمان کنم؟

اسهال مسافر در دوران بارداری می‌تواند شدیدتر باشد. اگر اسهال در نتیجه‌ی یک بیماری جدی‌تر مانند توکسوپلاسموز، لیستریوز یا هیاتیت E ایجاد شده باشد، این عارضه می‌تواند خطری متوجه فرزند شما بکند.

برای درمان اسهال از مصرف سالبسیلات بیسموت (Pepto Bismol®) پرهیز کنید. درباره‌ی داروهایی که باید استفاده کنید با ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی خود مشورت کنید.

بهداشت فردی خود را به‌خوبی رعایت کنید. مراقب آنچه می‌خورید و می‌نوشید باشید. برای اطلاع از راهنمایی‌هایی پیرامون حفظ سلامت در

هنگام مسافرت، اینجا را ببینید: [HealthLinkBC File #41e اسهال مسافر](#).

در هنگام مسافرت یا پس از بازگشت به خانه، چه زمانی باید برای مراقبت پزشکی مراجعه کنم؟

اگر هر یک از موارد زیر را تجربه می‌کنید، بلافاصله درخواست خدمات پزشکی کنید:

- خونریزی از واژن (لخته یا بافت)
- دل درد یا نفخ معده
- درد زایمان
- پاره شدن کیسه آب
- موارد شدید تورم پا، درد یا گرفتگی عضلانی
- تب
- سردرد شدید، مشکلات بینایی، یا قرمزی چشم
- جوش پوستی
- درد عضلانی

برای آگاهی بیشتر:

برای آگاهی بیشتر در باره واکسنهای مسافرتی، این پرونده‌های HealthLink را ببینید:

- [HealthLinkBC File #41a توصیه‌های بهداشتی برای مسافران](#)
- [HealthLinkBC File #41c ایمن‌سازی مسافرتی برای بزرگسالان](#)
- [HealthLinkBC File #41d مسافرت با کودک](#)

آگاهی بیشتر درباره‌ی کارهایی که باید برای کاهش احتمال ابتلا به DVT انجام دهید با ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی خود مشورت کنید.

سفر هوایی در اواخر بارداری معمولاً دارای محدودیت است و نیاز به یادداشت کتبی پزشک دارد. قبل از رزرو کردن بلیت، الزامات سفر برای زنان و افراد باردار را از شرکت هواپیمایی جویا شوید.

اگر دچار تهوع حین حرکت و سفر می‌شوید، درباره داروهایی که می‌توانند مفید باشند با یک ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی مشورت کنید.

The pregnant traveller بیماری مالاریا از طریق نیش پشه‌ی مادی‌آلوده به انگل مالاریا به انسان منتقل می‌شود. افراد باردار، کودکان یا کسانی که سیستم ایمنی‌شان ضعیف است بیشتر در خطر بیماری شدید و عوارض مالاریا هستند. مالاریا خطر سقط، مردم‌زایی، و مرگ مادر و نوزاد را افزایش می‌دهد.

افراد باردار نمی‌توانند برخی داروهای ضد مالاریا را مصرف کنند. اگر باردار هستید، از سفر به مناطقی که حضور در آنها نیاز به مصرف این داروهای ضد مالاریا دارد پرهیز کنید. اگر باید این سفر را انجام دهید، برای یافتن داروی ایمن ضد مالاریا با ارائه‌کننده مراقبت‌های بهداشتی و درمانی خود یا یک کلینیک سفر مشورت کنید. از گزیدگی پشه جلوگیری کنید. برای آگاهی بیشتر درباره مالاریا و روشهای پیشگیری از نیش پشه، اینجا را ببینید: [HealthLinkBC File #41f پیشگیری از مالاریا](#).

چگونه می‌توانم از خورم در برابر ویروس زیکا محافظت کنم؟

ویروس زیکا از طریق پشه‌ها منتقل می‌شود. این ویروس ممکن است حین آمیزش جنسی یا از طریق خون و فراورده‌های باقی‌مانده از فرد منتقل شود. عفونت افراد باردار به ویروس زیکا می‌تواند باعث نقصهای مادرزادی شدیدی شود. بعضی از آنها عبارتند از:

- میکروسفالی (کوچکی غیرطبیعی اندازه‌ی سر)
- اختلالات مغزی
- نقص شنوایی و بینایی

گزارشهای فزاینده‌ای وجود دارد که به دنبال عفونت زیکا در بزرگسالان، امکان بروز یک اختلال عصبی شدید به نام سندروم گیلیان-باره (GBS) وجود دارد.

برای آگاهی بیشتر درباره ویروس زیکا، اینجا را ببینید: [HealthLink BC بخش ویژه سلامت ویروس زیکا](#).