

Người đang mang thai đi nước ngoài The pregnant traveller

Việc đi nước ngoài trong khi mang thai có an toàn không?

Người đang mang thai đi nước ngoài có thể có nguy cơ cao hơn bị nhiễm trùng hoặc gặp các biến chứng nặng do một số bệnh nhiễm trùng. Một số trong các bệnh nhiễm trùng này cũng có thể ảnh hưởng đến thai nhi đang phát triển của bạn. Nếu bạn đang mang thai và muốn đi nước ngoài, bạn nên nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của mình để thảo luận về kế hoạch của chuyến đi và những nhu cầu y tế của bạn.

Nếu bạn có bệnh lý hoặc tình trạng liên quan đến thai kỳ, bạn có thể được khuyên không nên đi nước ngoài. Cũng có thể có một số khu vực mà người đang mang thai có thể được khuyến cáo không nên đến. Ví dụ, bạn hoặc những người tiếp xúc gần với bạn có thể muốn hoãn việc đi đến các khu vực thường có những bệnh hoặc những loại vi-rút như bệnh Sốt rét hoặc vi-rút Zika.

Thời gian an toàn nhất để đi nước ngoài là khi thai được 18 đến 24 tuần. Hầu hết các biến chứng trong thai kỳ xảy ra trong ba tháng thứ nhất và ba tháng thứ ba.

Tôi có thể chuẩn bị như thế nào trước khi đi nước ngoài?

Trước khi đi nước ngoài, bạn có thể:

- Nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn ít nhất 6 tuần trước chuyến đi của bạn để thảo luận về những kế hoạch của chuyến đi, các hoạt động giải trí, nhu cầu y tế và những gì bạn nên đem theo trong bộ dụng cụ y tế khi đi nước ngoài của mình
- Liên lạc với phòng khám dành cho người đi nước ngoài tại địa phương của bạn để xác

định bất kỳ rủi ro nào khi đi đến (các) điểm đến của bạn. Đảm bảo rằng bạn đã được chủng ngừa hợp lý

- Tìm hiểu xem loại dịch vụ chăm sóc y tế nào sẽ được cung cấp tại điểm đến của bạn
- Đảm bảo bạn có bảo hiểm du lịch đầy đủ trong trường hợp bạn cần sự chăm sóc y tế hoặc sinh con sớm. Nhiều hợp đồng bảo hiểm không tự động chi trả các tình trạng liên quan đến thai kỳ hoặc chăm sóc tại bệnh viện cho trẻ sinh non
- Mang theo quần áo rộng rãi, thoải mái, bao gồm áo sơ mi dài tay, quần dài, giày đi bộ bít mũi, kính râm, mũ/nón, kem chống nắng và thuốc chống côn trùng
- Nếu thuốc của bạn cần bơm kim tiêm, hãy mang theo đủ số bơm kim tiêm cho cả chuyến đi. Mang theo giấy của bác sĩ để làm bằng chứng cho việc sở hữu những dụng cụ này
- Nếu dùng thuốc uống hoặc insulin, hãy đóng gói đủ số lượng vật tư cho cả chuyến đi. Hãy giữ chúng trong hành lý xách tay của bạn. Mang theo tất cả các đơn thuốc cùng bạn
- Đeo vòng tay cảnh báo y tế nếu bạn bị dị ứng, bệnh mạn tính hoặc các lo ngại về sức khỏe khác
- Trong trường hợp khẩn cấp, hãy chuẩn bị sẵn kế hoạch sơ tán đến một cơ sở y tế địa phương có nguồn cung cấp máu an toàn

Tôi nên nhận những loại vắc-xin nào trước khi đi nước ngoài?

Nếu tình trạng chủng ngừa của bạn không đầy đủ hoặc không được biết, hãy chắc chắn rằng bạn được bảo vệ đối với các bệnh Uốn

ván, Bạch hầu, Ho gà và Bại liệt. Bạn cũng có thể cần các loại vắc-xin sau:

- Viêm gan A
- Viêm gan B
- Cúm
- Vắc-xin mRNA ngừa COVID-19
- Não mô cầu
- Phế cầu khuẩn
- Bất kỳ loại vắc-xin không chứa vi-rút sống nào khác (ví dụ: vắc-xin phòng bệnh dại, vắc-xin phòng bệnh thương hàn không chứa vi-rút sống) nếu được chỉ định do tiếp xúc, du lịch hoặc tình trạng sức khỏe.
- Vi-rút Hợp bào Hô hấp (Respiratory Syncytial Virus - RSV)

Hãy liên lạc với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc phòng khám dành cho người đi nước ngoài ở địa phương để biết thông tin về nguy cơ nhiễm bệnh khi đi nước ngoài, so với nguy cơ của việc chủng ngừa khi đang mang thai.

Bạn không nên nhận các loại vắc-xin sau trong thời gian mang thai:

- Sởi, Quai bị, Sởi Đức (Measles, Mumps, Rubella - MMR)
- Thương hàn qua đường uống
- Thủy đậu
- Sốt Vàng da

Tôi có thể đi máy bay không?

Việc di chuyển bằng đường hàng không thường an toàn đối với hầu hết người mang thai cho đến khi thai được 36 tuần tuổi. Người mang thai chịu nguy cơ cao hơn về việc hình thành cục máu đông ở cẳng chân, còn được gọi là huyết khối tĩnh mạch sâu (deep vein thrombosis - DVT). Để giúp tránh bị DVT, hãy cố gắng chọn một chỗ ngồi cạnh lối đi. Hãy đi lên và xuống dọc theo lối đi để co duỗi chân. Bạn cũng có thể co duỗi chân khi ngồi để tăng

tuần hoàn máu. Mang giày thoải mái và quần áo rộng rãi. Để biết thêm thông tin về những việc bạn có thể làm để giảm nguy cơ bị DVT, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.

Việc đi nước ngoài trong giai đoạn cuối của thai kỳ thường bị hạn chế và có thể cần có giấy của bác sĩ. Trước khi đặt chuyến bay, hãy kiểm tra các yêu cầu về việc đi lại của hãng hàng không đối với phụ nữ và người đang mang thai.

Nếu bạn bị say khi di chuyển, hãy thảo luận các loại thuốc hỗ trợ phù hợp với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.

Tôi có thể làm thế nào để tự bảo vệ mình tránh mắc bệnh sốt rét?

Bệnh sốt rét lây sang người khi người bị muỗi cái nhiễm ký sinh trùng sốt rét đốt. Bạn có nguy cơ cao nhất là sẽ mắc bệnh nghiêm trọng và biến chứng do bệnh sốt rét nếu bạn đang mang thai, là trẻ nhỏ hoặc có hệ miễn dịch suy yếu. Bệnh sốt rét làm tăng nguy cơ sẩy thai, thai chết lưu và tử vong cho bà mẹ và trẻ sơ sinh.

Người đang mang thai không thể dùng một số loại thuốc chống bệnh sốt rét nhất định. Nếu bạn đang mang thai, hãy tránh đi đến những nơi bắt buộc phải sử dụng những loại thuốc này. Nếu bạn bắt buộc phải đi nước ngoài, hãy đến gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc một phòng khám dành cho người đi nước ngoài để tìm một loại thuốc chống bệnh sốt rét an toàn. Tránh bị muỗi đốt. Để biết thêm thông tin về bệnh sốt rét và cách bảo vệ bản thân khỏi bị muỗi đốt, hãy truy cập [HealthLinkBC File #41f Ngăn ngừa bệnh sốt rét](#).

Tôi có thể làm thế nào để tự bảo vệ mình trước vi-rút Zika?

Vi-rút Zika lây truyền qua muỗi. Nó có thể lây truyền qua đường tình dục và qua các sản phẩm từ máu và mô. Việc nhiễm vi-rút Zika ở người đang mang thai có thể gây ra các dị tật

bẩm sinh nghiêm trọng. Một số trong các dị tật này bao gồm:

- Tật đầu nhỏ (đầu nhỏ một cách bất thường)
- Các bất thường về não
- Mất thị lực và thính lực

Ngày càng có nhiều báo cáo về chứng rối loạn hệ thần kinh nghiêm trọng được gọi là hội chứng Guillain-Barré (Guillain-Barré syndrome - GBS) sau khi nhiễm vi-rút Zika ở người trưởng thành.

Để biết thêm thông tin về vi-rút Zika, hãy truy cập tờ thông tin sức khỏe [Vi-rút Zika của HealthLink BC](#).

Tôi có thể làm thế nào để ngăn ngừa bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài?

Bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài có thể diễn biến nghiêm trọng hơn trong thời kỳ mang thai. Bệnh cũng có thể gây nguy hiểm cho con bạn, nếu tình trạng tiêu chảy là do một nhiễm trùng nghiêm trọng hơn như nhiễm toxoplasma, nhiễm khuẩn listeriosis hoặc viêm gan E.

Tránh sử dụng bismuth subsalicylate (Pepto Bismol®) để điều trị bệnh tiêu chảy. Hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về loại thuốc bạn nào bạn sẽ dùng.

Hãy thực hiện các biện pháp vệ sinh cá nhân tốt. Thận trọng với những món bạn ăn và uống. Để biết các gợi ý về cách giữ gìn sức khỏe trong khi đi nước ngoài, hãy truy cập [HealthLinkBC File #41e Bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài](#).

Khi nào tôi cần tìm kiếm dịch vụ chăm sóc y tế khi đang đi nước ngoài hay khi tôi trở về nhà?

Hãy tìm kiếm dịch vụ chăm sóc y tế ngay lập tức nếu bạn gặp bất kỳ dấu hiệu nào sau đây:

- Chảy máu âm đạo (ra cục máu đông hoặc mô)
- Đau âm ỉ hoặc đau thắt ở bụng
- Cơn co
- Vỡ ối
- Phù chân quá mức (rất nhiều), đau hoặc chuột rút
- Sốt
- Đau đầu dữ dội, các vấn đề về thị lực hoặc mắt đỏ
- Phát ban trên da
- Đau khớp và cơ

Để biết thêm thông tin:

Để biết thêm thông tin về sức khỏe khi đi nước ngoài, hãy truy cập các HealthLinkBC Files sau:

- [HealthLinkBC File #41a Tư vấn y tế dành cho người đi nước ngoài](#)
- [HealthLinkBC File #41c Chứng ngừa khi đi nước ngoài cho người trưởng thành](#)
- [HealthLinkBC File #41d Đi nước ngoài với trẻ nhỏ](#)

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lảng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.