



مسافر باردار The Pregnant Traveller

آیا مسافرت در دوران بارداری بی‌خطر است؟

زنان 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 مراقبتگر بهداشتی خود مشورت کنید تا برنامه سفر و نیازهای دارویی شما را بررسی کند.

اگر مبتلا به عوارض مربوط به بارداری یا بیماری خاصی هستید، ممکن است به شما توصیه شود که مسافرت نکنید. همچنین ممکن است مناطق خاصی باشد که زنان 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 مراقبتگر بهداشتی خود درباره‌ی برنامه‌ی 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
- 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 بیمه‌نامه‌ها 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 آستین بلند، شلوار، کفش پیاده‌روی جلوبسته، عینک آفتابی، کلاه، کرم ضدآفتاب و دفع‌کننده حشره‌ها
- اگر داروهای شما نیاز به سوزن و سرنگ دارند، بهتر است 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 و 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:

- هیپاتیت A
- هیپاتیت B
- آنفلوآنزا
- هاری
- آنسفالیت ژاپنی
- مننژوکوک

برای آگاهی درباره‌ی خطر بیماری در حین سفر در مقایسه با خطر واکسن زدن در زمان بارداری با مراقبتگر بهداشتی خود یا کلینیک سفر محل خود تماس بگیرید.

شما در دوران بارداری نباید واکسن‌های زیر را استفاده کنید:

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

آیا می‌توانم مسافرت هوایی داشته باشم؟

در حالت عادی سفر با هواپیما برای اکثر زنان باردار تا هفته‌ی 36 بارداری ایمن است. البته زنان باردار در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به لخته‌ی خونی در پا، با نام ترومبوز سیاهرگ عمقی (DVT) هستند. برای جلوگیری از DVT حتماً در راهرو هواپیما قدم بزنید و در زمان نشستن پاهای خود را بکشید تا جریان خون را افزایش بدهید. کفش راحت و لباس گشاد بپوشید. برای آگاهی بیشتر درباره‌ی کارهایی که باید برای کاهش احتمال ابتلا به DVT انجام دهید با مراقبتگر بهداشتی 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 باردار را از شرکت هواپیمایی جویا شوید.

اگر احتمال می‌دهید که ممکن است دچار حالت تهوع شوید، با مراقبتگر بهداشتی خود درباره‌ی داروهای کمک‌کننده مشورت کنید.

چگونه می‌توانم از خودم در برابر مالاریا محافظت کنم؟

بیماری مالاریا از طریق نیش پشه‌ی ماده‌ی آلوده به انگل مالاریا به انسان منتقل می‌شود. زنان باردار، کودکان یا کسانی که سیستم ایمنی‌شان ضعیف است بیشتر در خطر بیماری شدید و عوارض مالاریا هستند. مالاریا خطر سقط، مرده‌زایی، و مرگ مادر و نوزاد را افزایش می‌دهد.

زنان باردار نمی‌توانند برخی داروهای ضد مالاریا را مصرف کنند و باید از سفر به مناطقی که حضور در آنها نیاز به مصرف این داروهای ضد مالاریا دارد پرهیز کنند. اگر باید این سفر را انجام دهید، با مراقبتگر بهداشتی خود یا یک کلینیک سفر مشورت کنید تا ببینید آیا داروی ایمن ضد مالاریا برای شما وجود دارد. شما همچنین باید در پرهیز از نیش پشه بیشتر مراقب باشید. برای آگاهی بیشتر در باره‌ی مالاریا و روش‌های پیشگیری از نیش پشه، از این پرونده دیدن کنید: [HealthLinkBC File #41a](#) **جلوگیری از مالاریا.**

چگونه می‌توانم از خودم در برابر ویروس زیکا محافظت کنم؟

ویروس زیکا از طریق پشه‌ها منتقل می‌شود. این ویروس همچنین ممکن است حین آمیزش جنسی یا از طریق خون و فرآورده‌های بافتی از فرد به فرد منتقل شود. عفونت زنان باردار به ویروس زیکا می‌تواند باعث نقص‌های مادرزادی شدیدی مانند میکروسفالی (کوچکی غیرطبیعی اندازه‌ی سر) اختلالات مغزی، نقص شنوایی و بینایی و بیش از اینها بشود. گزارش‌های فزاینده‌ای وجود دارد که عفونت زیکا در بزرگسالان می‌تواند باعث یک اختلال عصبی شدید به نام سندروم گیلیان-باره (GBS) شود.

برای آگاهی بیشتر درباره‌ی ویروس زیکا، از جمله چگونگی محافظت خود و خانوادنتان، به مقاله‌ی بهداشتی ویروس زیکا در این نشانی مراجعه کنید: www.healthlinkbc.ca/health-feature/zika-virus.

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

اسهال مسافر در دوران بارداری می‌تواند شدیدتر باشد. همچنین می‌تواند خطری متوجه فرزند شما بکند، به ویژه اگر اسهال در نتیجه‌ی یک بیماری جدی‌تر مانند توکسوپلاسموز، لیستریسوز یا هپاتیت E ایجاد شده باشد.

برای درمان اسهال از مصرف سابسالیسیلات بیسموت (Pepto Bismol®) پرهیز کنید. درباره‌ی داروهایی که می‌توانید استفاده کنید با مراقبتگر بهداشتی خود مشورت کنید.

برای پیشگیری از اسهال مسافر، باید مراقبت‌های بهداشتی شخصی را به دقت انجام دهید و در خوراکی و نوشیدنی خود دقت کنید. برای اطلاع از راهنمایی‌هایی پیرامون حفظ سلامت در هنگام مسافرت به [HealthLinkBC File #41e](#) **اسهال مسافر** مراجعه کنید.

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

در صورت بروز هر یک از موارد زیر 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
- استفراغ، اسهال یا از دست دادن آب بدن به مدتی طولانی
- تب
- سردرد شدید، مشکلات بینایی، یا قرمزی چشم
- جوش پوستی
- درد مفصلی یا عضلانی

برای آگاهی بیشتر

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

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