



Người đi nước ngoài đang mang thai The Pregnant Traveller

Việc đi xa trong quá trình mang thai có an toàn không?

Phụ nữ mang thai có thể có nguy cơ cao hơn để bị nhiễm trùng hoặc các biến chứng nặng do một số bệnh nhiễm trùng. Một số 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 xa, 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 một số bệnh lý hoặc tình trạng liên quan đến thai kỳ, bạn có thể được khuyên không nên đi xa. Cũng có thể có một số khu vực mà phụ nữ đang mang thai có thể được khuyến cáo không nên đến. Ví dụ, bạn hoặc những người gần gũi với bạn có thể nên hoãn việc đi đến các khu vực thường có những bệnh hoặc những loại vi-rút như Sốt rét hoặc vi-rút Zika.

Thời gian an toàn nhất để đi xa 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 xa?

Trước khi đi xa, 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 xa của mình
- Hãy liên hệ 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 và để 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
- Hãy đảm bảo bạn có bảo hiểm du lịch đầy đủ trong trường hợp bạn cần 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 kín 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 và 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 và để 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 vấn đề sức khỏe khác
- Trong trường hợp khẩn cấp, chuẩn bị sẵn kế hoạch sơ tán đến cơ sở y tế địa phương có nguồn cấp máu an toàn

Tôi nên chủng ngừa những loại vắc-xin nào trước khi đi xa?

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:

- Bệnh Viêm gan A
- Bệnh Viêm gan B
- Bệnh Cúm
- Bệnh Dại
- Bệnh Viêm não Nhật Bản
- Bệnh Não mô cầu

Hãy liên hệ 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 xa, so với nguy cơ của việc chủng ngừa khi đang mang thai.

Bạn không nên chủng ngừa các loại vắc-xin sau trong thai kỳ:

- Vắc-xin ngừa bệnh Sởi, Quai bị, Sởi Đức (Measles, Mumps, Rubella - MMR)
- Vắc-xin ngừa bệnh Thương hàn qua đường miệng
- Vắc-xin ngừa bệnh Thủy đậu
- Vắc-xin ngừa bệnh Sốt Vàng da

Tôi có thể đi máy bay không?

Di chuyển bằng đường hàng không thường an toàn đối với hầu hết phụ nữ mang thai cho đến khi thai được 36 tuần tuổi. Tuy nhiên, phụ nữ 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 tránh DVT, hãy chọn một chỗ ngồi cạnh lối đi nếu có thể. Hãy nhớ 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 DVT, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.

Việc đi xa 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 mang thai.

Nếu bạn nghĩ mình sẽ bị say tàu xe, hãy nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn về các loại thuốc mà có thể giúp bạn đỡ khó chịu.

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 sốt rét nếu bạn đang mang thai, là trẻ nhỏ hoặc có hệ miễn dịch suy yếu. Sốt rét làm tăng nguy cơ sảy thai, thai chết lưu và tử vong cho bà mẹ và trẻ sơ sinh.

Phụ nữ mang thai không được dùng một số loại thuốc chống sốt rét và nên tránh đi đến những khu vực cần dùng thuốc chống sốt rét. Nếu bạn bắt buộc phải đi xa, hãy đến gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn hoặc một phòng khám dành cho người đi nước ngoài để tìm hiểu xem có loại thuốc chống sốt rét an toàn hay không. Bạn cũng nên cẩn thận hơn để tránh bị muỗi đốt. Để biết thêm thông tin về Bệnh Sốt rét và cách bảo vệ bản thân khỏi bị muỗi đốt, hãy xem [HealthLinkBC File #41f Ngăn 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 cũng có thể lây truyền qua đường tình dục và qua các sản phẩm từ máu và mô. Phụ nữ đang mang thai bị nhiễm vi-rút Zika có thể dẫn đến những dị tật bẩm sinh nghiêm trọng như tật đầu nhỏ (đầu nhỏ bất thường), bất thường về não, mất thị lực và thính lực, và nhiều vấn đề khác. Ở người trưởng thành, ngày càng có nhiều báo cáo về chứng rối loạn hệ thần kinh nghiêm trọng được gọi là hội chứng Guillain-Barré (GBS) sau khi nhiễm vi-rút Zika.

Để biết thêm thông tin về vi-rút Zika, bao gồm cả cách bảo vệ bản thân và gia đình của bạn, hãy xem tờ thông tin sức khỏe của chúng tôi về vi-rút Zika:

www.healthlinkbc.ca/health-feature/zika-virus.

Tôi có thể ngăn ngừa hoặc điều trị bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài bằng cách nào?

Bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài có thể diễn biến nghiêm trọng hơn trong thai kỳ. Bệnh cũng có thể gây nguy hiểm cho con bạn, đặc biệt 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 về các loại thuốc bạn có thể dùng.

Để giúp ngăn ngừa bệnh tiêu chảy thường gặp ở người đi nước ngoài, bạn cần tuân thủ các bước về vệ sinh cá nhân tốt và thận trọng với những món bạn ăn và uống. Để biết các gợi ý về cách giữ gìn sức khỏe trong khi đi xa, hãy xem [HealthLinkBC File #41e Bệnh Tiêu Chảy của Người Du Lịch](#).

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

Bạn nên 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
- Nôn/ói mửa, tiêu chảy hoặc mất nước kéo dài
- Sốt
- Đau đầu dữ dội, các vấn đề về thị lực hoặc mất đồ
- Phát ban trên da
- Đau khớp và cơ

Để Biết thêm Thông tin

Để biết thêm thông tin về sức khỏe khi đi xa, hãy xem các Tờ thông tin của HealthLinkBC sau:

- [HealthLinkBC File #41a Khuyến Cáo Sức Khỏe cho Người Du Lịch](#)
- [HealthLinkBC File #41c Chung Ngừa Du Lịch cho Người Lớn](#)
- [HealthLinkBC File #41d Du Lịch với Trẻ Em](#)