

الحامل في السفر The pregnant traveller

ما هي التطعيمات التي يجب أن أحصل عليها قبل السفر؟

إذا كانت حالة التطعيم لديك غير كاملة أو غير معروفة، تأكدي من حصولك على الحماية ضد الكزاز والخناق والسعال الديكي وشلل الأطفال. قد تحتاجين أيضًا إلى اللقاحات التالية:

- التهاب الكبد الوبائي A
- التهاب الكبد الوبائي B
- الإنفلونزا
- لقاح كوفيد-19 بتقنية الحمض النووي الريبي المرسال (mRNA)
- المكورات السحائية
- المكورات الرئوية
- أي لقاح غير حي آخر (على سبيل المثال، لقاح داء الكلب، لقاح التيفوئيد غير الحي) إذا أوصي بذلك خوفاً من الإصابة بسبب التعرض أو السفر أو الحالة الطبية.
- الفيروس المخلوي التنفسي
- اتصلي بمقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو عيادة السفر المحلية للحصول على معلومات حول خطر الإصابة بالعدوى أثناء السفر، مقارنة بخطر التطعيم أثناء الحمل.
- ينبغي عليك عدم تلقي اللقاحات التالية أثناء الحمل:
- الحصبة والنكاف والحصبة الألمانية (MMR)
- التيفوئيد الفموي
- جدري الماء
- الحمى الصفراء

هل يمكنني السفر جواً؟

يعد السفر جواً آمناً عادةً بالنسبة لمعظم المسافرين الحوامل حتى الأسبوع 36 من الحمل. يزداد لدى المسافرين الحوامل خطر الإصابة بجلطة دموية في الساق، والتي تسمى أيضًا بالخثار الوريدي العميق. للمساعدة في تجنب الخثار الوريدي العميق، حاولي اختيار مقعداً في جهة الممر في الطائرة. امشي ذهاباً وإياباً في الممر لتمديد ساقيك. يمكنك أيضاً تمديد ساقيك أثناء الجلوس لزيادة دوران الدم. ارتدي أحذية مريحة وملابس فضفاضة. لمزيد من المعلومات حول ما يمكنك فعله لتقليل خطر الإصابة بالخثار الوريدي العميق، تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك.

عادة ما تكون هناك قيود على السفر في أواخر الحمل وقد يتطلب مذكرات مكتوبة من الطبيب. قبل حجز رحلتك، تحقق من متطلبات السفر الخاصة بالحوامل لدى شركة الطيران التي ستسافرين معها.

إذا كنت تعانين من دوار الحركة، ناقشي الأدوية المفيدة مع مقدم الرعاية الصحية.

هل السفر آمن أثناء الحمل؟

يمكن أن تكون الحوامل أثناء السفر أكثر عرضة لخطر الإصابة بالعدوى أو بمضاعفات خطيرة من بعض أنواع العدوى. يمكن لبعض أنواع العدوى هذه أن تؤثر أيضًا على طفلك أثناء نموه. إذا كنت حاملاً وترغبين في السفر، عليكِ التحدث مع مقدم الرعاية الصحية المتابع لك لمناقشة خططك للسفر واحتياجاتك الطبية.

إذا كنت تعانين من مشاكل طبية أو حالات متعلقة بالحمل، فقد نُنصحين بعدم السفر. قد تكون هناك أيضًا مناطق معينة يُنصح بعدم سفر الحوامل إليها. على سبيل المثال، يُنصح بتأجيل سفرك أنت أو المقربين منك إلى المناطق التي تنتشر فيها الأمراض أو الفيروسات مثل الملاريا أو فيروس زيكا.

الوقت الأكثر أماناً للسفر هو خلال الفترة من 18 إلى 24 أسبوعاً من الحمل. تحدث معظم المضاعفات أثناء الحمل خلال الثلث الأول والثالث من الحمل.

كيف يمكنني الاستعداد قبل السفر؟

قبل السفر، يمكنك:

- التحدث إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك قبل 6 أسابيع على الأقل من رحلتك لمناقشة خطط سفرك، والأنشطة الترفيهية، والاحتياجات الطبية، وما يجب حمله في مجموعة أدوات السفر الصحية الخاصة بك
- الاتصال بعيادة السفر المحلية لديك لتحديد أي مخاطر قد تنجم عن السفر إلى وجهتك (وجهاتك). تأكدي من حصولك على التطعيمات الصحية
- التعرف على نوع الرعاية الطبية التي ستكون متوفرة في وجهة سفرك
- التأكد من حصولك على تأمين سفر مناسب في حالة احتياجك إلى رعاية طبية أو الولادة باكراً. العديد من بوليصات التأمين لا تغطي تلقائياً الحالات المرتبطة بالحمل أو رعاية المستشفى للأطفال الخدج
- حزم ملابس مريحة وفضفاضة، بما في ذلك القمصان ذات الأكمام الطويلة والسرارييل وأحذية المشي المغلقة والنظارات الشمسية والقبعات وكريم الوقاية من الشمس وطارد الحشرات
- إذا كان دواؤك يتطلب إبراً ومحاقناً، خذي ما يكفيك للرحلة بأكملها. احملي مذكرة من طبيب للسماح بحيازة هذه المواد
- إذا كنت تتناولين دواءً عن طريق الفم أو الأكسولين، احزمي ما يكفيك منه للرحلة بأكملها. احتفظي بها في حقيبة يدك. احملي معك جميع الوصفات الطبية
- ارتداء سوار تنبيه طبي إذا كنت تعانين من حساسية أو أمراض مزمنة أو أي مشاكل صحية أخرى
- في حالة الطوارئ، يجب أن يكون لديك خطة إخلاء إلى منشأة طبية محلية بها مصدر دم آمن

كيف يمكنني حماية نفسي من الملاريا؟

ينتقل مرض الملاريا إلى الأشخاص عن طريق لدغة البعوضة الأنثى المصابة بطفيليات الملاريا. يزداد خطر الإصابة بالمرض الشديد وبمضاعفات الملاريا لدى الحوامل والأطفال الصغار ومن يعاني من ضعف الجهاز المناعي. يزيد مرض الملاريا من خطر الإجهاض، وولادة طفل ميت، والوفاة للأمهات والرضع.

لا يجوز للحوامل تناول بعض الأدوية المضادة للملاريا. إذا كنتِ حاملاً، تجنبي السفر إلى المناطق التي تتطلب تناول هذه الأدوية. إذا كنت مضطرة للسفر، زوري مقدم الرعاية الصحية المتابع لك أو عيادة السفر للحصول على دواء آمن مضاد للملاريا. تجنبي لدغات البعوض. لمزيد من المعلومات حول الملاريا وكيفية حماية نفسك من لدغات البعوض، تفضل بزيارة [ملف HealthLinkBC رقم f41 للوقاية من الملاريا](#).

كيف يمكنني حماية نفسي من فيروس زيكا؟

ينتقل فيروس زيكا عن طريق البعوض. يمكن أن ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي ومن خلال منتجات الدم والأنسجة. يمكن أن تؤدي عدوى فيروس زيكا لدى الحامل إلى حدوث عيوب خلقية خطيرة. يشمل بعضها:

• صغر الرأس (رأس صغير بشكل غير طبيعي)

• تشوهات الدماغ

• فقدان البصر والسمع

وردت تقارير متزايدة عن اضطراب خطير في الجهاز العصبي يسمى متلازمة غيلان باريه (GBS) في أعقاب الإصابة بفيروس زيكا لدى البالغين.

لمزيد من المعلومات حول فيروس زيكا، تفضل بزيارة المقالة الصحية [HealthLink BC فيروس زيكا](#).

كيف يمكنني منع الإصابة بإسهال المسافرين؟

يمكن أن يكون إسهال المسافرين أكثر شدة أثناء الحمل. يمكن أن يشكل ذلك خطراً على طفلك إذا كان الإسهال ناجماً عن عدوى أكثر خطورة مثل داء المقوسات أو داء الليستريات أو التهاب الكبد الوبائي E.

تجنبي استخدام بسموث سبساليسيلات (Pepto Bismol®) لعلاج الإسهال. تحدثي إلى مقدم الرعاية الصحية المتابع لك عن الأدوية التي يمكنك تناولها.

اتبعي ممارسات النظافة الشخصية الجيدة. انتبهي لما تأكلين وتشربين. للحصول على نصائح حول كيفية الحفاظ على صحتك أثناء السفر، قم بزيارة [ملف HealthLinkBC رقم e41 إسهال المسافرين](#).

متى أحتاج إلى طلب الرعاية الطبية أثناء السفر أو عند عودتي إلى الوطن؟

اطلبي الرعاية الطبية فوراً إذا واجهت أيًا مما يلي:

- نزيف مهبلي (خروج جلطات أو أنسجة)
- ألم أو تشنجات في البطن
- انقباضات
- نزول ماء الرأس
- تورم أو ألم أو تشنج شديد (كثير) في الساق
- الحمى
- صداع شديد أو مشاكل في الرؤية أو التهاب الملتحمة
- طفح جلدي
- آلام في المفاصل والعضلات

لمزيد من المعلومات

لمزيد من المعلومات حول الصحة أثناء السفر، قم بزيارة ملفات HealthLinkBC التالية:

- [ملف HealthLinkBC رقم a41 نصائح صحية للمسافرين](#)
- [ملف HealthLinkBC رقم c41 التطعيمات الخاصة بالسفر للبالغين](#)
- [ملف HealthLinkBC رقم d41 السفر مع الأطفال](#)