



www.ljosmodir.is

Ljósmodir skrifar um flug á meðgöngu

-Anna Sigríður Vernharðsdóttir, ljósmodir.

Hversu lengi er mér óhætt að fljúga?

Ef þú hefur átt eðlilega meðgöngu er þér óhætt að fljúga fram að 36. viku meðgöngunnar ef þú gengur með eitt barn en fram að 34. viku ef þú gengur með tvíbura. Ef einhver vandamál eru til staðar er rétt að ráðfæra sig við ljósmodur eða lækni. Dæmi um vandamál gætu verið blæðingar, sykursýki, hár blóðþrýstingur eða ef þú hefur fætt einhvern tíma fyrir tímann. Reglur um flug á meðgöngu eru mismunandi eftir flugfélögum og því þarftu að spyrjast fyrir um reglur hjá flugfélaginu um leið og þú bókar flugmiðann. Hafðu einnig í huga hversu langt þú verður kominn þegar þú flýgur heim. Það er ekki venja að spyrja um þungun þegar flugmiði er bókaður en þú getur verið spurð um væntanlegan fæðingardag þegar þú kemur á flugvöllinn.

Starfsmenn flugfélagsins geta stöðvað för þína ef þau eru í vafa um hversu langt þú ert komin í meðgöngunni. Áður en lagt er af stað í ferðalag er því gott að fá skoðun hjá ljósmodur eða lækni og vottorð sem staðfestir væntanlegan fæðingardag og að þér sé óhætt að ferðast. Slík skoðun er öryggisatriði fyrir þig og vottorðið

kemur í veg fyrir óþarfa tafir og vangaveltur á flugvöllinum. Sum flugfélög gera kröfu um læknisvottorð frá 28. viku, önnur seinna. Flest flugfélög gera kröfu um að vottorðið sé ekki eldra en 3-7 daga gamalt.

Mörgum finnst annar þriðjungur meðgöngunnar vera besti tíminn til ferðalaga. Þá er morgunógleðin sennilega að baki og þú hefur meiri orku.



Aukin hættu á blóðtappa

Flug á meðgöngu eykur lítillega áhættuna á blóðtappamyndun. Ef þú klæðist stuðningssockkum í flugi bætir það blóðrásina og dregur úr þjúgmyndun. Einnig eru til sokkar sem eru sérstaklega hannaðir fyrir flug. Best er að klæðast stuðningssockkunum um leið og þú ferð á fætur og vera í þeim allan daginn sem þú ferðast. Ekki er talin þörf á stuðningssockkum nema flugferðin vari

í meira en 4 tíma. Konur sem eru í sérstakri áhættu á að fá blóðtappa ættu að ráðfæra sig við lækni í sambandi við fyrirbyggjandi lyfjameðferð. Áhættuþættir fyrir blóðtappa eru t.d. fyrri saga um blóðtappa, miklir æðahnútar og mikil ofþyngd.

Geislun

Þegar ferðast er með flugi erum við berskjaldaðri fyrir geislum í andrúmsloftinu. Þetta getur aukið hættuna á fósturlátum og fósturgöllum. Konur í áhöfnum flugvéla og konur sem ferðast mikið eru í aðeins aukinni hættu á hvoru tveggja en fyrir konur sem fljúga nokkrum sinnum á ári er áhættan óveruleg.



Heilbrigðisþjónusta erlendis, ferðatrygging

Ef þú ert á leið til útlanda, veldu þá áfangastaðina með það í huga hvaða heilbrigðisþjónusta er í boði. Gætir þú hugsað þér að fara af stað í fyrirbura-fæðingu í safarí í miðri Afríku? Það er skynsamlegt að ferðast til staða þar sem góð heilbrigðisþjónusta er til staðar og mikilvægt að athuga hvort ferða-

tryggingin dekki allt sem getur komið upp í sambandi við meðgöngu og fæðingu.

Öryggisgæsla á flugvellinum

Barnshafandi konur þurfa ekki að óttast þann búnað sem notaður er við málmleit og öryggisgæslu á flugvöllum. Hann á að vera öruggur fyrir alla, líka barnshafandi konur.

Nokkur góð ráð fyrir flugferðina

- Fáðu þér sæti við gang þannig að þú getir óhindrað staðið upp og labbað aðeins um. Gott að standa upp á 30 mínútna fresti.
- Vertu í þægilegum fötum sem þrengja ekki að.
- Spennu sætisbeltið þannig að það liggir undir kúlunni.
- Drekktu vel af vatni. Þurra loftið í vélinni eykur hættu á ofþornun.
- Gerðu æfingar með fótunum, beygðu og réttu ökkjana og gerðu hringi með ökkjunum.

Helstu heimildir

ACOG (2009) The American College of Obstetricians and Gynecologists. Air Travel During Pregnancy. *Obstetrics and Gynecology*, 114 (4), 954-955.

[Flugfélag Íslands](#)

[Iceland Express](#)

[Icelandair](#)

RCOG (2008). Royal College of Obstetricians and Gynaecologists. Air travel and pregnancy. <http://www.rcog.org.uk>