

Путешествия во время беременности

Инструкция по безопасному загару, купанию и поездкам на транспорте

Загар



- ✗ Избегать солнца с 12.00 до 16.00 часов.
- 🕒 Находиться на пляже не дольше 1,5 часов.
- 🌡️ Температура воздуха — до +30 °С.
- ✓ Одежда: легкая, дышащая, закрывающая тело.
- ✓ Головной убор с полями.
- ✓ Обильное питье.
- ✓ Каждые два часа обновлять солнцезащитный крем.

Купание



- ✗ Запрещены дайвинг, серфинг и другие активные водные виды спорта.
- 🕒 15-20 минут или до первого дискомфорта.
- 🌡️ Температура воды — +22-25 °С.
- ✓ До и после купания примите душ, переоденьтесь в сухую и чистую одежду.
- ✓ Купайтесь в море и реке, избегайте водоемов со стоячей водой.

В транспорте



- ✗ Перелеты и длительные поездки запрещены при:
 - угрозе преждевременных родов;
 - истмико-цервикальной недостаточности;
 - предлежании плаценты;
 - преэклампсии;
 - тяжелой анемии (уровень гемоглобина менее 70г/л);
 - отитах, синуситах в остром периоде.
- 🕒 Перелеты разрешены до 36-й недели беременности (32-й — при многоплодии).
- ✓ Выбирайте удобную и свободную одежду.
- ✓ Употребляйте около 500 мл воды в час во избежание обезвоживания и запоров.
- ✓ Пристегивайте ремень безопасности (пропустить его следует под животом).
- ✓ В самолете садитесь возле прохода, чтобы больше ходить.
- ✓ Надевайте компрессионные чулки, особенно во 2-3-м триместрах.
- ✓ Каждый час совершайте прогулку, чтобы избежать венозного застоя.

Основные правила путешествия во время беременности

- Самым благоприятным сроком для путешествий считается 2-й триместр беременности, особенно с 13 по 26 неделю. Но если поездка выпала на другой срок, это не повод от нее отказываться. Всемирная организация здравоохранения считает, что путешествовать допустимо с начала беременности и вплоть до конца 8-го месяца.
- При планировании отпуска выбирайте места с мягким климатом, ведь жара провоцирует обезвоживание, повышенное давление и нагрузку на сердечно-сосудистую систему.
- Во время беременности не стоит ездить в регионы, где велик риск заразиться малярией и гепатитом E (в основном это Средняя Азия и Африка). Также не стоит подниматься на высоту больше 3000 м над уровнем моря.
- И в средней полосе России, и в южных регионах, и в теплых странах — везде пользуйтесь солнцезащитными средствами. Самые безопасные — с физическими фильтрами, которые не вступают в химическую реакцию с кожей. Так работает детская солнцезащита. Если вы пользуетесь «взрослой», смотрите, чтобы в составе не было веществ, которые могут попадать в системный кровоток и нести потенциальный вред плоду:
 - авобензон (avobenzone);
 - октокрилен (octocrylene);
 - оксибензон (oxybenzone);
 - экамсул (ecamsule).