# เคล็ดลับการเดินทางอย่างปลอดภัยสำหรับคุณแม่ตั้งครรภ์

บทความ

พ.ย. 12, 2024

3นาที

หากคุณแม่อยากไปเที่ยวพักผ่อนแต่ก็กังวลเรื่องความปลอดภัยของลูกในท้อง มาเรียนรู้และเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการเดินทางระหว่างท้องด้วยวิธีต่างๆ กัน

ช่วงตั้งครรภ์คุณแม่คงอยากเปลี่ยนบรรยากาศไปพักผ่อนในสถานที่สวยๆ อย่างชายหาด ภูเขา หรือไปเที่ยวต่างประเทศดูบ้าง แต่ในขณะเดียวกันก็กังวลเรื่องความปลอดภัยของลูกน้อยเมื่อต้องเดินทางระหว่างท้อง ไม่ว่าจะเดินทางด้วยรถยนต์ รถสาธารณะ รถไฟ หรือเครื่องบิน แต่ไม่ต้องห่วงแค่เตรียมตัวให้พร้อมคุณแม่ก็สามารถมีทริปสนุกๆ พร้อมกับลูกน้อยได้เช่นกัน

เมื่อต้องเดินทางระหว่างท้อง คุณแม่ไม่จำเป็นต้องกังวลมากจนเกินไปเพราะการตั้งครรภ์ไม่ใช่อาการเจ็บป่วย หากคุณหมอไม่ได้ระบุเป็นพิเศษว่าคุณแม่ไม่ควรเดินทาง ก็สามารถไปเที่ยวพักผ่อนได้ตามปกติเพียงต้องเตรียมตัวสักหน่อยทั้งสำหรับก่อน ระหว่าง และหลังการเดินทาง เอาล่ะ เตรียมจัดกระเป๋ากันเถอะ

## ข้อบ่งชี้ของคุณแม่ที่ไม่ควรเดินทางระหว่างตั้งครรภ์

ถ้าคุณแม่มีข้อบ่งชี้เบื้องต้นดังต่อไปนี้ คุณหมออาจแนะนำว่ายังไม่ควรเดินทางระหว่างท้องเพื่อความปลอดภัยของทั้งคุณแม่และลูกน้อย

- คาดว่าอาจจะตั้งครรภ์ลูกแฝด
- การตั้งครรภ์มีความเสี่ยง เช่น มีประวัติครรภ์แท้ง มีความเสี่ยงที่จะคลอดก่อนกำหนด ความดันโลหิตสูง เบาหวาน เป็นต้น

โดยทั่วไปแล้วหากคุณแม่มีข้อบ่งชี้ดังกล่าวควรหลีกเลี่ยงการเดินทางในช่วงไตรมาสที่ 1 เนื่องจากมีความเสี่ยงที่จะแท้งบุตรและอาจอ่อนเพลียจากการแพ้ท้อง เช่นเดียวกับไตรมาสที่ 3 ซึ่งเป็นช่วงใกล้คลอด คุณแม่มีความเสี่ยงที่จะเจ็บครรภ์คลอดก่อนกำหนดและอาจมีความดันโลหิตสูง

## ควรเลือกการเดินทางแบบไหนให้ปลอดภัยทั้งแม่และลูก

การเดินทางแต่ละแบบนั้นมีความเสี่ยงที่แตกต่างกัน โดยการเดินทางบางประเภทอาจทำให้คุณแม่รู้สึกเหนื่อยล้า หรือเกิดการสั่นสะเทือนมากสักหน่อย แนะนำให้คุณแม่ปรึกษากับคุณหมอเพื่อเลือกการเดินทางระหว่างท้องที่เหมาะสม

- รถยนต์: การนั่งรถยนต์ระหว่างตั้งครรภ์ แม้จะตั้งครรภ์คุณแม่ก็สามารถขับรถได้เพียงแต่ต้องเพิ่มความระมัดระวังเป็นพิเศษ เพราะขณะที่กำลังตั้งครรภ์คุณแม่มักจะมีอาการอ่อนเพลียและยังเป็นตะคริวง่าย จึงควรแวะจุดพักเป็นระยะไม่ว่าจะเป็นคนขับหรือแค่โดยสารไปด้วย และที่สำคัญที่สุดคุณแม่จำเป็นต้องคาดเข็มขัดนิรภัยทุกครั้ง โดยปรับตำแหน่งให้คาดต่ำกว่าบริเวณหน้าท้องสักเล็กน้อยเพื่อความสบาย
- ระบบขนส่งสาธารณะ: เมื่อคุณแม่ต้องเดินทางด้วยรถสาธารณะระหว่างท้อง ไม่ว่าจะเป็นรถเมล์

หรือรถไฟฟ้า อย่าลังเลที่จะขอที่นั่งเพราะเป็นสิทธิที่คุณแม่ตั้งครรภ์ทุกคนพึงมี อย่างไรก็ตามเมื่อเข้าสู่ไตรมาสที่ 3 แนะนำให้คุณแม่หลีกเลี่ยงการเดินทางด้วยรถสาธารณะไปก่อน หรืออย่างน้อยก็ให้เลี่ยงการใช้ในช่วงโมงเร่งด่วนที่รถติดมากๆ

• เครื่องบิน: หากไม่มีข้อบ่งชี้เป็นพิเศษ คุณแม่สามารถนั่งเครื่องบินระหว่างตั้งครรภ์ได้ โดยในระหว่างเดินทางแนะนำให้คุณแม่พยายามดื่มน้ำบ่อยๆ จะช่วยให้ผ่อนคลายขึ้นและสามารถใส่ถุงน่องซัพพอร์ทช่วยด้วยอีกทาง แต่ถึงอย่างนั้นสายการบินส่วนใหญ่มักไม่อนุญาตให้คุณแม่ที่ตั้งครรภ์ 7 เดือนขึ้นไปโดยสารไปด้วย เพื่อความปลอดภัยของลูกน้อยและตัวคุณแม่เอง

• รถไฟ: การเดินทางโดยรถไฟเป็นการเดินทางที่คุณแม่จะเหนื่อยน้อยที่สุด หากคุณแม่ต้องนั่งรถไฟระหว่างตั้งครรภ์แนะนำให้เลือกใช้ห้องโดยสารชั้นหนึ่ง (First Class) เพราะจะสะดวกสบายกว่า และมีพื้นที่ให้คุณแม่สามารถเหยียดแขนขาได้มากขึ้น

## คุณแม่ต้องทำอย่างไรเมื่อต้องไปท่องเที่ยวในประเทศที่ค่อนข้างห่างไกลความเจริญ

ก่อนที่คุณแม่จะเริ่มจองตั๋วเครื่องบินแนะนำให้ขอคำปรึกษาจากคุณหมอก่อน โดยในเบื้องต้น เรามีคำแนะนำสำหรับคุณแม่ที่วางแผนจะเดินทางไปเที่ยวไกลระหว่างท้อง ดังนี้

• หลีกเลี่ยงการเดินทางไปยังประเทศที่การให้บริการทางการแพทย์ และสุขอนามัยยังไม่พร้อม

• พยายามหลีกเลี่ยงการไปยังพื้นที่ที่มีโรคบางชนิดชุกชุม เช่น มาลาเรีย ไข้เหลือง เป็นต้น รวมถึงการไปยังประเทศที่มีอากาศร้อนมากๆ เพราะปกติแล้วแพทย์จะไม่สามารถให้วัคซีนป้องกันโรคต่างๆ กับสตรีมีครรภ์ได้ แต่ถ้าหากคุณแม่จำเป็นต้องไปยังพื้นที่เสี่ยงจริงๆ ควรปรึกษากับคุณหมอเพื่อหาทางออกที่ดีที่สุด

• ควรเลือกทานอาหารที่ปรุงสุก และดื่มน้ำบรรจุขวดที่ผ่านการฆ่าเชื้อแล้วเท่านั้น

• พยายามหลีกเลี่ยงแสงแดดจัดๆ และปกป้องตัวเองจากยุงหรือสัตว์ที่อาจเป็นพาหะนำโรคอื่นๆ

• ก่อนเดินทางคุณแม่ควรหาข้อมูลเกี่ยวกับสถานพยาบาลในพื้นที่ที่จะไป และเตรียมข้อมูลทางการแพทย์ส่วนตัวของคุณแม่ไปด้วย

หากคุณแม่ปรึกษาคุณหมอและปฏิบัติตามข้อพึงระวังต่างๆ อย่างครบถ้วนก็จะสามารถใช้วันหยุดพักผ่อนนี้ได้อย่างอุ่นใจ และมีความสุขพร้อมกับเจ้าตัวเล็กในท้อง ที่สักวันเขาจะได้สัมผัสโลกใบนี้

ด้วยตัวของตัวเอง

## เคล็ดลับสำหรับคุณแม่

เมื่อคุณแม่ต้องนั่งรถยนต์ระหว่างตั้งครรภ์ ในด้านความปลอดภัยคุณแม่ควรพึงระวังเสมอว่าการตอบสนองและความระแวดระวังของคุณแม่อาจลดลงได้ในช่วงตั้งครรภ์ ดังนั้นจึงควรเปิดการทำงานของถุงลมนิรภัยควบคู่กับการคาดเข็มขัดนิรภัยเสมอ โดยคาดไว้ต่ำๆ ตรงบริเวณเชิงกรานเพื่อไม่ให้อึดอัดจนเกินไป และอาจหาหมอนหรือเบาะมาวางคั่นไว้ที่หลังเพื่อป้องกันอาการปวดหลังเมื่อต้องเดินทางนานๆ ได้ นอกจากนี้อย่าลืมพกน้ำดื่ม น้ำผลไม้ และอาหารว่างที่ให้คุณค่าทางอาหารสูงเพื่อเติมพลังงานให้กับร่างกายที่อ่อนเพลีย แค่นี้คุณแม่ก็สามารถเดินทางได้อย่างปลอดภัยแล้ว

อ้างอิง:

1. Womenshealth.gov [Internet]. Washington, D.C.: Office on Women’s Health in the Office of the Assistant Secretary for Health in the US Department of Health and Human Services; [updated 2010 Sept. 27; cited 2016 Nov 3].