



Ενημερωτικό φυλλάδιο

Κύηση και Ταξίδι με Αεροπλάνο

Ποιες αφορά αυτή η πληροφορία;

Αυτή η πληροφορία είναι για εσάς που είστε έγκυος και σκέφτεστε να ταξιδέψετε με αεροπλάνο. Οι οδηγίες αφορούν τόσο μικρής, όσο και μεγάλης διάρκειας πτήσεις. Αν ανήκετε σε πλήρωμα αεροπλάνου, ή ταξιδεύετε πολύ συχνά για επαγγελματικούς λόγους, απευθυνθείτε στον ιατρό σας για περισσότερες και πιο εξειδικευμένες πληροφορίες.

Μπορεί η πτήση να επηρεάσει εμένα ή το μωρό μου;

Η περιστασιακή χρήση του αεροπλάνου ως μέσου μεταφοράς κατά την κύηση θεωρείται γενικά ασφαλής, καθώς πρόσφατες μελέτες δεν καταδεικνύουν αυξημένο κίνδυνο για αρνητική έκβαση της κυήσεως μεταξύ των γυναικών αυτών.

Ο καθένας που βρίσκεται σε πτήση, εκτίθεται σε μια πολύ μικρή αύξηση της ακτινοβολίας. Η περιστασιακή χρήση του αεροπλάνου δεν θέτει εσάς ή το μωρό σας σε κίνδυνο.

Μέχρι πότε είναι ασφαλές να πραγματοποιήσω κάποια πτήση;

Με βάση σύγχρονες εργασίες και συστάσεις διεθνών φορέων και επιστημονικών οργανώσεων επιτρέπεται το αεροπορικό ταξίδι:

- έως και την 36^η εβδομάδα σε έγκυες που φέρουν μονήρεις, ανεπίπλεκτες κυήσεις
- έως την 32^η εβδομάδα επί πολύδυμης κυήσεως, ή επί υπάρξεως παραγόντων κινδύνου για εκδήλωση πρόωρου τοκετού

Οι περισσότερες αεροπορικές εταιρείες επιτρέπουν στις έγκυες να ταξιδεύουν μέχρι την 36^η εβδομάδα της κύησης. Ορισμένες βέβαια, απαγορεύουν στις έγκυες αρκετά νωρίτερα να πετούν σε διεθνείς πτήσεις, ενώ κάποιες απαιτούν βεβαίωση μαιευτήρος-γυναικολόγου που να επιβεβαιώνει την ηλικία της κυήσεως και τη δυνατότητα συμμετοχής της συγκεκριμένης εγκύου σε αεροπορική πτήση. Είναι σημαντικό να επικοινωνήσετε με την αεροπορική σας εταιρεία πριν πραγματοποιήσετε κάποιο ταξίδι.

Διατρέχω αυξημένους κινδύνους αν ταξιδέψω με αεροπλάνο;

Έγκυες που αντιμετωπίζουν ιατρικά ή μαιευτικά προβλήματα τα οποία μπορεί να επιδεινωθούν κατά τη διάρκεια της πτήσης ή να χρειασθούν επείγουσα αντιμετώπιση, δεν πρέπει να ταξιδεύουν αεροπορικώς. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να έχει προηγηθεί ενημέρωση των εγκύων ότι τα περισσότερο κοινά επείγοντα



μειωτικά συμβάματα επισυμβαίνουν κατά το πρώτο και τρίτο τρίμηνο της κυήσεως. Κάποιες γυναίκες ενδέχεται να βιώσουν κάποια δυσφορία κατά τη διάρκεια της πτήσης. Μπορεί να νιώσετε:

- πρήξιμο στα πόδια λόγω κατακράτησης υγρών
- ρινική συμφόρηση/προβλήματα με τα αυτιά σας – κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι πολύ πιθανό η μύτη σας να είναι μπουκωμένη και σε συνδυασμό με αυτό, οι αλλαγές στην συμπίεση μέσα στο αεροπλάνο, μπορεί να σας προκαλέσουν προβλήματα με τα αυτιά σας
- ναυτία – αν νιώθετε ναυτία κατά την κίνηση, η πτήση θα σας επιδεινώσει τα συμπτώματα

Εν τω βάθει φλεβοθρόμβωση

Η εν τω βάθει φλεβοθρόμβωση αφορά θρόμβο στο αίμα που σχηματίζεται στις φλέβες των ποδιών ή της λεκάνης σας. Αν ο θρόμβος αυτός μεταφερθεί στα πνευμόνια σας (πνευμονικός εμβολισμός) μπορεί να γίνει απειλητικός για τη ζωή σας. Όταν είστε έγκυος, ή όταν βρίσκεστε στις πρώτες 6 εβδομάδες μετά τον τοκετό του παιδιού σας, βρίσκεστε σε μεγαλύτερο κίνδυνο ανάπτυξης εν τω βάθει φλεβοθρόμβωσης συγκριτικά με γυναίκες που δεν είναι έγκυες.

Η παρατεταμένη ακινησία κατά τη διάρκεια της πτήσης αποτελεί σχετικό παράγοντα κινδύνου για πρόκληση εν τω βάθει φλεβοθρόμβωσης. Είναι γενικά αποδεκτό ότι ένα πολύωρο αεροπορικό ταξίδι οδηγεί σε αύξηση κατά τρεις φορές της επίπτωσης θρομβοεμβολικών συμβαμάτων, με επιπρόσθετη άνοδο του σχετικού κινδύνου κατά 18% για κάθε δυο ώρες που προστίθενται στη διάρκεια της πτήσης. Οι πιθανότητες αυξάνονται περαιτέρω αν έχετε επιπρόσθετους παράγοντες κινδύνου όπως ιστορικό φλεβοθρόμβωσης, ή αν είστε αρκετά υπέρβαρη.

Τί μπορώ να κάνω για να ελαττώσω τον κίνδυνο εν τω βάθει φλεβοθρόμβωσης;

Αν το ταξίδι σας είναι σύντομο (έως τεσσάρων ωρών), είναι απίθανο να χρειαστεί να λάβετε προφυλάξεις. Προκειμένου να ελαττωθεί ο παραπάνω κίνδυνος, προτείνεται η υιοθέτηση διαφόρων προφυλακτικών μέτρων σε έγκυες που πρόκειται να ταξιδεύσουν σε πτήσεις μέσης ή μεγάλης αποστάσεως, με προβλεπόμενη διάρκεια άνω των τεσσάρων ωρών:

- αποφύγετε την ένδυση με στενά ρούχα
- επιδιώξτε να έχετε θέση στο διάδρομο και κάντε περιοδικά περιπάτους μέσα στο αεροπλάνο
- αλλάξτε θέση στα κάτω άκρα, ή κάντε ασκήσεις με τα πόδια ανά 30 λεπτά περίπου
- να λαμβάνετε επαρκή ποσότητα υγρών ανά διαστήματα κατά τη διάρκεια της πτήσης
- μειώστε την κατανάλωση ποτών που περιέχουν καφεΐνη ή αλκοόλ (καφέ, ανθρακούχα αναψυκτικά, κλπ)
- φορέστε ελαστικές κάλτσες διαβαθμισμένης συμπίεσης μετά από συνεννόηση με τον ιατρό ή τη μαία σας, οι οποίοι θα σας ενημερώσουν για το ακριβές μέγεθος που ταιριάζει σε εσάς

Σε περιπτώσεις όπου προϋπάρχουν σαφείς παράγοντες κινδύνου για εν τω βάθει φλεβοθρόμβωση (ατομικό ιστορικό προηγηθείσης φλεβοθρόμβωσης ή νοσογόνος παχυσαρκία), προφυλακτική αγωγή με χαμηλού μοριακού βάρους ηπαρίνη θα μπορούσε να δοθεί κατά την ημέρα του ταξιδιού και για μικρό χρονικό διάστημα στη συνέχεια.

Η ασπιρίνη δε φαίνεται να μειώνει τον κίνδυνο για εν τω βάθει φλεβοθρόμβωση, αλλά θα πρέπει να συνεχίσετε να την λαμβάνετε αν σας την έδωσαν για κάποιο άλλο λόγο.



Υπάρχουν καταστάσεις που μου απαγορεύουν το ταξίδι με αεροπλάνο;

Υπάρχουν προβλήματα υγείας που ενδέχεται να περιπλέξουν την εγκυμοσύνη σας και να θέσουν το μωρό σας σε κίνδυνο. Οπότε μπορεί να σας απαγορευθεί να πετάξετε αν ισχύει κάτι από τα παρακάτω:

- αν βρίσκεστε σε αυξημένο κίνδυνο πρόωρου τοκετού
- αν πάσχετε από σοβαρού βαθμού αναιμία. Όταν δηλαδή ο αριθμός των ερυθροκυττάρων σας (των κυττάρων που μεταφέρουν το οξυγόνο στο σώμα σας) είναι χαμηλότερος του φυσιολογικού
- αν πάσχετε από δρεπανοκυτταρική αναιμία και είχατε πρόσφατα κρίση
- αν προσφάτως είχατε κολπική αιμόρροια
- αν πάσχετε από οποιαδήποτε κατάσταση που επηρεάζει τους πνεύμονες ή την καρδιά σας και προκαλεί δυσκολίες στην αναπνοή σας

Είναι σημαντικό να συζητήσετε τα προβλήματα υγείας που έχετε, ή όποιες επιπλοκές παρουσιάστηκαν στην εγκυμοσύνη σας με τον ιατρό ή τη μαία σας πριν πετάξετε.

Τί άλλο θα πρέπει να γνωρίζω;

Χρήσιμο είναι να γνωρίζει κάθε έγκυος πως οι ιδιαίτερες συνθήκες της πτήσης, που περιλαμβάνουν μεταβολές στην πίεση της καμπίνας, χαμηλά ποσοστά υγρασίας και πτώση της μερικής πίεσης οξυγόνου, σε συνδυασμό με τις φυσιολογικές αλλαγές που επιφέρει η κύηση, οδηγούν σε προσαρμογές, χαρακτηριζόμενες από αύξηση του καρδιακού ρυθμού και της αρτηριακής πίεσης, με σημαντική συνοδό ελάττωση του αερόβιου μεταβολισμού.

Παίρνοντας την απόφαση για το ταξίδι

Προκειμένου να αποφασίσετε αν θα πραγματοποιήσετε το ταξίδι με το αεροπλάνο ή όχι, θα πρέπει να σκεφθείτε το ιατρικό σας ιστορικό και οποιουσδήποτε κινδύνους πιθανόν έχετε στην εγκυμοσύνη που διανύετε. Αναρωτηθείτε τα εξής:

- Γιατί πρέπει να ταξιδέψετε αυτή τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή;
- Είναι η πτήση απαραίτητη;
- Τί διάρκειας είναι η πτήση σας; Θα αυξηθούν οι κίνδυνοι από αυτήν;
- Πόσων εβδομάδων θα είστε όταν θα ταξιδέψετε και πότε θα επιστρέψετε; Η πιθανότητα να μπειτε σε τοκετό αυξάνει όσο η εγκυμοσύνη φθάνει στο τέλος της. Θα πρέπει επίσης να γνωρίζετε ότι η πιθανότητα αποβολής είναι συχνή (μία στις 5) στο πρώτο τρίμηνο κύησης
- Ποιες είναι οι ιατρικές υποδομές στον προορισμό σας στο ενδεχόμενο απροσδόκητης επιπλοκής στην εγκυμοσύνη σας;
- Έχετε ολοκληρώσει τους εμβολιασμούς/λάβει τη φαρμακευτική αγωγή που ενδείκνυται για τη χώρα στην οποία πρόκειται να ταξιδέψετε;
- Έχετε συζητήσει για το ταξίδι σας με τον ιατρό/μαία σας και τους έχετε ενημερώσει αν αυτό είναι μεσαίας/μεγάλης διάρκειας;

Τι θα πρέπει να πάρω μαζί μου;

- Όλες τις εξετάσεις που έχετε κάνει στην εγκυμοσύνη σας
- Τα φάρμακά σας



- Γραπτή βεβαίωση από τον ιατρό σας, ιδίως αν είστε άνω των 28 εβδομάδων, που να αναφέρει την πιθανή ημερομηνία τοκετού, και επίσης ότι βρίσκεστε σε καλή γενική κατάσταση και ότι διανύετε μια ανεπίπλεκτη κύηση
- Ελέγξτε αν έχετε ταξιδιωτική ασφάλιση
- Σε περίπτωση που ταξιδεύετε στην Ευρώπη, είναι χρήσιμο να προμηθευθείτε με την Ευρωπαϊκή Κάρτα Ασφάλισης Ασθένειας. Αυτή είναι μία δωρεάν κάρτα που **δεν υποκαθιστά την ταξιδιωτική ασφάλιση**, σας προσφέρει όμως πρόσβαση σε ιατρικά επείγοντα, κρατική περίθαλψη κατά την προσωρινή διαμονή σας σε μια από τις 28 χώρες της ΕΕ, την Ισλανδία, το Λιχτενστάιν, τη Νορβηγία και την Ελβετία, με τους ίδιους όρους και το ίδιο κόστος (σε ορισμένες χώρες δωρεάν) με τους ασφαλισμένους της εν λόγω χώρας. Δεν θα σας καλύψει αν ταξιδεύετε για να γεννήσετε στο εξωτερικό, θα σας καλύψει όμως τα έξοδα τόσο για τη μητέρα όσο και για το νεογνό, αν ο τοκετός συμβεί ξαφνικά και νωρίτερα από το αναμενόμενο.

Θα πρέπει να περάσω από τον έλεγχο ασφαλείας του αεροδρομίου;

Θα περάσετε από τον έλεγχο ασφαλείας κανονικά. Ο έλεγχος αυτός δεν βάζει εσάς ή το μωρό σας σε κανέναν κίνδυνο.

Θα πρέπει να φορέσω ζώνη ασφαλείας;

Επιβάλλεται να φοράτε ζώνη ασφαλείας. Οι έγκυες γυναίκες απαιτείται να είναι **συνεχώς** προσδεδμεμένες με τις ζώνες ασφαλείας κατά τη διάρκεια της πτήσης, καθώς δεν μπορεί να προβλεφθεί εγκαίρως η πιθανότητα σημαντικών αναταράξεων και επακόλουθου κινδύνου τραυματισμού. Οι ζώνες πρέπει να δένονται χαμηλά, μεταξύ της προεξέχουσας κοιλιάς και της πυέλου. Ζητήστε από το πλήρωμα του αεροπλάνου να σας προμηθεύσει με επέκταση αν τη χρειάζεσθε.

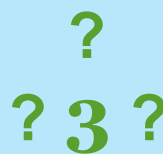
Τι θα συμβεί αν μπω σε τοκετό κατά τη διάρκεια της πτήσης;

Κάθε έγκυος βρίσκεται σε ένα διαρκή κίνδυνο για πρόωρο τοκετό, ή για πρόωρη ρήξη υμένων. Αν αυτό συμβεί κατά τη διάρκεια μιας πτήσης, δεν είναι σίγουρο ότι κάποιο μέλος του πληρώματος, ή κάποιος επιβάτης, θα είναι επαρκώς εκπαιδευμένος ώστε να σας βοηθήσει να γεννήσετε με ασφάλεια. Σε μια τέτοια περίπτωση θα κρίνει ο πιλότος αν θα παρεκκλίνει της πορείας του ώστε να σας παρασχεθεί βοήθεια το συντομότερο.

Λαμβάνοντας την απόφαση

Κοινή λήψη απόφασης

Αν σας έχει ζητηθεί να αποφασίσετε θα έχετε πιθανότατα πολλές απορίες. Συζητήστε τις σκέψεις σας με οικογένεια και φίλους. Καταγράψτε τους ενδοιασμούς σας και φέρτε τη λίστα στο ραντεβού σας.



Κάντε τις 3 ερωτήσεις

Βεβαιωθείτε ότι θα πάρετε ικανοποιητικές απαντήσεις σε 3 βασικά ερωτήματα:

1. Ποιες είναι οι επιλογές μου;
2. Ποια τα υπέρ και τα κατά της κάθε επιλογής για μένα;
3. Ποιος/ποιοι με στηρίζουν στη λήψη της απόφασης;

