

Cestování letadlem v těhotenství



Těhotná žena na palubě letadla

Těhotné ženy běžně cestují letadlem. Předem si však zjistěte, **jaké jsou podmínky konkrétní letecké společnosti**, se kterou budete cestovat, především chystáte-li se na cestu v pokročilém stupni těhotenství.

Od 28. týdne se setkáte s omezeními, například požadavek potvrzení od vašeho doktora, že můžete cestovat letadlem. Pokud jste už po 36. týdnu těhotenství většina leteckých společností vás jako pasažéra odmítne.

Jsou nějaká rizika?

Obecně se cestování těhotných žen letadlem považuje za **bezpečné**. Nejbezpečnější je cestovat v **druhém trimestru těhotenství**. Zde jsou rizika nejmenší.

V raném těhotenství **vzniká riziko potratu vlivem tlakových změn** a ve třetím trimestru zase hrozí předčasný porod. Tato rizika však nejsou příliš velká.

Těhotná žena, která se chystá cestovat letadlem, by měla svou cestu **konzultovat se svým gynekologem**. Vzdát by se jí měla, pokud má jakékoliv těhotenské potíže - vysoký tlak, těhotenskou cukrovku atd.

Tipy pro cestování letadlem v těhotenství

Cestujte v **pohodlném oblečení a neberte si boty na podpatku**. Mějte na palubě letadla i **teplejší oblečení**

. Teplota bývá někdy nevyvážená.

Vyberte si sedadlo do uličky, abyste se mohla občas projít po palubě letadla, zvláště když absolvujete delší let.

I při sezení si **protahujte nohy a kotníky**.

Dodržujte pitný režim. V letadle je nižší vlhkost vzduchu, a tak byste měla **přijímat více tekutin než normálně**.

Hodláte i vy absolvovat cestu letadlem během těhotenství? Kromě doporučení od lékaře dejte i na to, jak se cítíte a jak obecně snášíte cestování letadlem.