

Cestování v těhotenství a při kojení

Kdy je nejlepší cestovat během těhotenství?

Pokud plánujete cestovat během těhotenství, nejlepší období je mezi **14. a 28. týdnem**. V tomto období je většina žen v těhotenství v dobré kondici a nečelí nejčastějším problémům, jako jsou nevolnosti, únava nebo riziko potratu či předčasného porodu. Na druhé straně, v **prvním trimestru** může být cestování náročné kvůli časté únavě a nevolnostem, a na konci těhotenství, po 36. týdnu, se může objevit riziko předčasného porodu a snížená mobilita. Ve vyšším stádiu těhotenství většina leteckých společností vyžaduje lékařské potvrzení, případně již neumožňuje přepravu.

Zdravotní aspekty a doporučení pro těhotné ženy

1. **Prevence otoků a krevních sraženin** – Cestování v letadle nebo dlouhé jízdy autem mohou zvyšovat riziko tvorby krevních sraženin. Pokud cestujete letadlem nebo autem/autobusem na delší vzdálenosti, doporučuje se volit pohodlné volnější oblečení, pravidelně protahovat nohy, chodit po letadle, aby se zlepšila cirkulace a dbát na dostatečný příjem tekutin. Můžete také zvážit kompresní punčochy, které pomáhají předcházet otokům a zlepšují oběh.
2. **Dostatečný pitný režim, strava, přestávky a dostatek odpočinku**
3. **Preventivní opatření** – Cestu konzultujte s lékařem, zejména v případě exotických destinací či komplikací ve stávajícím či minulém těhotenství, poraďte se stran vhodných očkování a dalších preventivních opatření.
4. **Cestovní lékárnička** – Ujistěte se v příbalovém letáku, že léky ve Vaší cestovní lékárničce jsou vhodné pro těhotné a kojící, případně se poraďte s lékařem či lékárníkem.
5. **Cestovní pojištění, zjištění nejblíže zdravotnických center v případě nutnosti ošetření/porodu v místě pobytu**

Cestování letadlem

Letecká přeprava je obvykle považována za bezpečnou, pokud vaše těhotenství probíhá bez komplikací. Mnoho leteckých společností doporučuje těhotným ženám cestovat do **28. týdne**, později mohou aerolinky požadovat lékařské povolení či dokonce odmítnout přepravu. Mějte na paměti, že je třeba vyhnout se dlouhému sezení bez pohybu, což by mohlo vést k tvorbě krevních sraženin.

Cestování autem

Nezapomínejte na vhodné bezpečnostní prvky jako je správné umístění pásu vzhledem k riziku tlaku na břicho (spodní pás pod břicho přes kyčelní kosti, nikdy ne přes břicho, horní pás mezi prsy přes hrudník, mimo břicho), případě využijte adaptéry pro těhotenský pás, které drží pás pod břichem a bývají pohodlnější a bezpečnější. I při menší nehodě je nutné se nechat vyšetřit lékařem vzhledem ke zvýšenému riziku komplikací v těhotenství. Ve vyšším stádiu těhotenství se vyhněte řízení.

Cestování při kojení

1. **Nepřestávejte kvůli cestě kojit** – Během cestování může být potřeba navýšit příjem tekutin, více odpočívat a kojit častěji pro udržení objemu produkovaného mateřského mléka. Nepřestávejte kojit ani v případě cestovatelského průjmu.
2. **Dodržování regionálních zvyklostí** – jednotlivé kultury mohou vyžadovat zahalování během kojení či využívání určených prostor ke kojení.
3. **Dodržujte přísná hygienická pravidla** – V případě používání odsávaček, lahviček či dudlíků je omývejte pouze balenou, ideálně kojeneckou vodou. Toto platí také v případě nutnosti přípravy umělého mléka.
4. **Cestovní lékárnička** – Ujistěte se v příbalovém letáku, že léky ve Vaší cestovní lékárničce jsou vhodné pro těhotné a kojící, případně se poraďte s lékařem či lékárníkem. Nezapomeňte přibalit i léky vhodné pro děti dle věku a hmotnosti dítěte.
5. **Cestovní pojištění včetně pojištění pro dítě**, zjištění nejbližších zdravotnických center v případě nutnosti ošetření v místě pobytu