

妊娠中の旅行

Q

ゴールドデンウィークか夏に家族旅行を計画中です。体調は安定していますが、注意することは？

授かり婚のため新婚旅行にも行っておらず、できれば夫と両親で国内旅行に出掛けたいと考えています。安定期に入ったので体調もよいのですが、準備しておくことや注意することなどを教えてください

A

妊娠中期は、比較的に安全な時期です。医師の許可を得て、無理のない計画と万が一の備えをして出掛けてください



教えてくれたのは
福田病院 理事長 福田桐さん

体調が安定している方でも、主治医には相談してください。高血圧や糖尿病など問題があれば、許容できないケースもあつたります。妊娠初期はとくに問題がない場合でも、肉体的・精神的に妊娠に適応しようとする時期。流産の可能性も高いので遠方への外出は避けることが無難です。

移動は2〜3時間以内を目安に旅行先の病院も調べておきましょう

妊娠後期の長距離の旅行も勧められません。

予定より早く陣痛が始まった時に主治医に見ても体負担のかからない飛

行機や列車の利用がよいでしょう。団体旅行より自分でペースが決められる個人旅行が賢明です。泳いだり、山に登ったり、観光地を転々とするハードなプラン、テーマパークで激しいアトラクションに乗るなどは、体に負担が大きいため避けてください。

健康保険証も忘れずに携帯してください。旅行中は長時間座ったり立ち続けることもあるので、とくに静脈瘤がある人やその兆候を感じている人は、サポートストッキングを着用することも有効です。

また飛行機の搭乗に関しては、航空会社によって制限を設けているため、事前にホームページなどで確認が必要です。

ママの「？」を募集

妊娠・出産・赤ちゃんに関する質問を募集中。産婦人科の医師に聞いてみたい内容、名前（匿名の場合はペンネームも）、年齢、住所、電話番号を書いて、〒860-8511 熊本リビング新聞社「プレまま」係

※すべてが採用されるわけではありません。応募者の個人情報は紙面製作でのみ使用されます。

