

Những điều bà bầu cần lưu ý khi đi máy bay

Di chuyển bằng đường hàng không luôn là lựa chọn tiện lợi với tất cả mọi người, đặc biệt là mẹ bầu. Tuy nhiên, để đảm bảo tính an toàn cho phụ nữ mang thai khi muốn đi máy bay, chị em cần lưu ý những điều dưới đây để chuyến bay an toàn, thoải mái nhất.

Theo các chuyên gia y tế, hầu hết mọi phụ nữ mang thai đều có thể đi máy bay cho tới tuần 36, an toàn nhất là từ tuần lễ 18-24 của thai kỳ. Sau 36 tuần lễ sẽ có nhiều rủi ro khi đi máy bay.

Ngoài ra ở thời kỳ cuối này mà mẹ mang thai đôi, bị tiểu đường, cao huyết áp, xuất huyết âm đạo thì bác sĩ thường khuyên hoãn chuyến bay và ổn định bệnh tình.

Để đảm bảo an toàn cho cả mẹ và thai nhi khi đi máy bay, chị em bầu bí cần lưu ý một vài điều dưới đây để có một chuyến đi vui, khỏe, an toàn.

1. Mặc quần áo thoải mái



Điều này vô cùng quan trọng. Bạn cần mặc những trang phục rộng rãi, thoải mái. Áp dụng tương tự với giày dép nếu bạn không muốn mắt cá chân bị sưng phồng và bàn chân bị gò bó khó chịu trong những đôi giày chật chội.

2. Phòng chống say máy bay

Khi mang thai, cơ thể thay đổi rất nhanh chóng. Ngay đặt vé, bạn còn cảm thấy rất khỏe khoắn nhưng ngày lên máy bay, có thể bạn sẽ phải trải qua cơn say tột tệ nhất trong đời. Hãy mang một chút đồ ngọt, vài lát gừng tươi và nhớ chỉ ăn nhẹ nhàng trước khi khởi hành.

3. Chọn chỗ ngồi gần nhà vệ sinh

Bà bầu dành phần lớn thời gian cho việc đi vệ sinh. Hơn nữa, ốm nghén hoặc say máy bay có thể khiến bạn buồn nôn. Vì thế chọn chỗ ngồi phía giữa khoang máy gần cánh máy bay để giảm thiểu dao động rung lắc khi vào vùng nhiễu loạn áp suất, hay khi va vào mây.

Nên chọn ghế ngồi cạnh lối đi để dễ dàng đứng lên đi lại hoặc tới phòng vệ sinh, vị trí này cũng có khoảng trống để cử động cơ thể, chân tay. Trong khi bay, thỉnh thoảng nên đứng dậy, đi lại trong máy bay để xương khớp, cơ bắp vận động tránh đau nhức.

4. Đi vệ sinh trước khi lên máy bay

Phụ nữ mang thai thường phải đi tiểu thường xuyên và sàn khung xương chậu của bạn đang phải chịu nhiều áp lực. Vì thế, kể cả khi không cảm thấy cần thiết, bạn vẫn nên đi vệ sinh trước khi lên máy bay.

5. Chuẩn bị về mặt y tế

Tra cứu trên mạng trước các cơ sở y tế gần điểm đến của bạn phòng khi có trường hợp khẩn cấp xảy ra. Bà bầu cũng chỉ nên đi đến khu vực không quá xa, không nên bay ra nước ngoài hay đến nơi hoang vắng, thiếu cơ sở vật chất y tế hiện đại.

6. Thắt dây an toàn



Bạn không được bỏ qua dây an toàn, cho dù nó có hơi khó chịu một chút. Thắt dây an toàn sẽ giúp bạn ngồi vững hơn, tuy nhiên cần để khóa dây an toàn ở phía dưới bụng.

7. Mang đồ ăn vặt

Để tránh tình trạng buồn nôn, nôn mửa hay đói bụng bất chợt hay gặp ở bà bầu, hãy mang vài đồ ăn vặt theo bên người. Nhớ chọn loại đồ ăn nhẹ nhàng, dinh dưỡng, có lợi cho sức khỏe như bánh mì, bánh bích quy,...

8. Uống nhiều nước

Uống nhiều nước là cách để tránh thiếu nước khi đang bay. Luôn mang theo nước bên mình, và nhớ yêu cầu nước uống khi ở trên máy bay. Trước và trong khi bay, không nên uống cà phê, nước trà vì gây lợi tiểu, phải đi tiểu nhiều, bị mất nước. Nên tránh các loại thức ăn lợi tiểu như bắp cải hoặc nước giải khát có gas... để tránh tình trạng gas dẫn nở khi bay lên độ cao, gây ra đầy hơi, khó chịu.

9. Vận động nhẹ

Để giúp khí huyết lưu thông, giảm sưng phù ở nhiều bộ phận trên cơ thể, các chị em nên thực hiện các bài tập nhỏ trong suốt chuyến bay để không cảm thấy khó chịu và mệt.

10. Mang theo gối

Hãy mang chiếc gối yêu thích theo chuyến hành trình này cùng bạn. Có những chiếc gối dễ gấp gọn bỏ được vào túi xách một cách dễ dàng. Nếu bạn không muốn chộp mắt thì việc có một chiếc gối sẽ giúp bạn thoải mái hơn khi phải ngồi ghế lâu.

11. Tham khảo ý kiến bác sĩ



Gợi ý tốt nhất dành cho bạn nếu muốn đi máy bay lúc mang thai là nhờ sự tư vấn từ bác sĩ. Bác sĩ sẽ kiểm tra tình trạng sức khỏe của mẹ bầu để đảm bảo không có mối đe dọa nào và bạn đủ điều kiện để đi máy bay.

12. Tìm hiểu kĩ thủ tục của hãng hàng không

Các hãng hàng không khác nhau có những quy định, luật lệ khác nhau dành cho phụ nữ mang thai. Hãy tra cứu thông tin trên website chính thức của hãng hàng không bạn chọn. Một số hãng đòi hỏi bạn phải có giấy phép của bác sĩ, sổ khám thai hoặc phiếu siêu âm tuần tuổi của thai nhi, một số hãng không chấp nhận các bà bầu mang thai trên 35 tuần và không khuyến khích bà bầu từ 32-35 tuần.

Một số hãng đòi hỏi bạn phải có giấy phép của bác sĩ, sổ khám thai hoặc phiếu siêu âm tuần tuổi của thai nhi.

Qui định khi bà bầu đi vé máy bay và những điều bạn cần biết:

Khi đang bay trên trời chẳng may xảy ra sự cố thì không thể có được sự trợ giúp nào từ bên ngoài, và đối với người gặp nạn chỉ trông chờ vào may rủi. Nhưng không ai dám khẳng định mình sẽ luôn gặp may mắn trong cuộc sống, vì vậy hành khách hãy tự bảo vệ mình và người thân bằng cách khai báo thành thật về sức khỏe của mình với nhân viên y tế trước khi lên máy bay.

Chị em phụ nữ mang thai nên khai báo tình trạng sức khỏe trước khi lên máy bay:

- Tất cả các trường hợp bà bầu đi vé máy bay thì đều phải mang theo sổ khám thai có hiệu lực trong vòng 7 ngày trước ngày khởi hành và các giấy tờ liên quan.
- Ngoài ra đối với các bà bầu 28-32 tuần tuổi nếu lên máy bay phải làm giấy miễn trừ trách nhiệm ngoài sân bay với sự đồng ý của nhân viên an ninh dưới mặt đất (nếu có). Trong trường hợp nhân viên an ninh cảm thấy bất thường thì có quyền từ chối vận chuyển.
- Đối với trường hợp từ 32 tuần - dưới 35 tuần thì lời khuyên tốt nhất là không nên đi vé máy bay, nếu muốn đi thì phải có giấy xác nhận bác sĩ đồng ý cho phép đi lại bằng đường hàng không (phê vào sổ khám thai, có hiệu lực trong vòng 07 ngày trước ngày bay).

- Đặc biệt đối với các bà bầu trên 35 tuần tuổi, nhân viên an ninh có quyền từ chối vận chuyển và lập biên bản ngoài sân bay. Hãng hàng không sẽ có quyền không hoàn trả tiền vé hoặc xử lý theo hướng khác cho trường hợp đó vì đã cố ý làm trái điều lệ mà hãng đã quy định.