



## ZBORUL CU AVIONUL ÎN SARCINĂ

Informațiile prezentate în continuare îți sunt utile în cazul în care ești gravidă și planifici o călătorie cu avionul în timpul sarcinii. Informațiile sunt utile atât pentru zboruri de scurtă durată (sub 4 ore) cât și pentru cele lungi (peste 4 ore). Dacă ești membru al unui echipaj de zbor sau călătorești des în scop de serviciu va trebui să soliciți informații suplimentare de la medicul de Medicina Muncii responsabil pentru compania la care lucrezi.

### Rezumat

- Zborul ocazional în timpul sarcinii nu reprezintă niciun pericol pentru tine sau pentru copil în cazul în care sarcina este necomplicată
- Zborurile lungi pot crește riscul de apariție a cheagurilor în circulație. Există anumite metode pentru a preveni acest lucru
- Este important să te asiguri că există facilități adecvate la destinație în cazul în care apar urgențe.

### Zborul îmi poate cauza probleme mie sau copilului meu?

Dacă sarcina ta este necomplicată și starea de sănătate este una normală, nu există nicio dovadă cum că zborul și schimbările în presiunea aerului sau scăderea umidității pot avea consecințe asupra copilului. Zborul nu cauzează avort, naștere prematură și nici ruptură prematură a membranelor.

Orice pasager care zboară este expus unei doze ușor crescute de radiații. Zborurile ocazionale nu prezintă un risc pentru tine sau pentru copilul tău.

### Care este cel mai sigur moment pentru a zbura în timpul sarcinii?

În timpul sarcinii, cel mai sigur moment pentru a zbura este:

- Înainte de 37 săptămâni, dacă sarcina este cu făt unic. Peste 37 săptămâni se poate declanșa travaliul oricând, așadar este mai sigur să eviți acest mod de călătorie.
- Înainte de 32 săptămâni dacă sarcina ta este gemelară și este necomplicată.

Este important să știi că marea majoritate a urgențelor în sarcină au loc în primul și al treilea trimestru.

Cele mai multe companii aeriene permit zborul gravidelor până la maxim 37 săptămâni. Este important să verifici cu compania de zbor vârsta maximă a sarcinii permisă. După 37 săptămâni de sarcină de obicei apar și dificultăți în obținerea asigurării de călătorie.

### Dacă zbor am un risc mai mare de apariție a problemelor?

Unele gravide pot avea un grad de disconfort pe parcursul călătoriei cu avionul. Poți avea:

- Edeme ale picioarelor (umflarea acestora datorită retenției de lichide)
- Congestie nazală/înfundarea urechilor - datorită schimbărilor de presiune ale aerului.

- Greața de sarcină (în general în primul trimestru) - dacă ai rău de mișcare, aceste simptome se pot agrava în timpul zborului.

### **Tromboza venoasă profundă**

Tromboza venoasă profundă (TVP) este o afecțiune care presupune formarea unor cheaguri în vasele picioarelor sau pelvisului. Dacă aceste cheaguri migrează în plămâni (trombembolism pulmonar) afecțiunea se poate transforma într-o situație extrem de gravă, amenințătoare de viață. Gravidele cât și lăuzele (femeile timp de 6 săptămâni după naștere) au un risc mai mare de a dezvolta TVP decât femeile non-gravide.

Riscul de a dezvolta TVP este mai mare în timpul unui zbor din cauza poziției șezând pe o durată mai mare de timp. Riscul crește odată cu durata zborului. Riscul este de asemenea crescut dacă ai și alți factori de risc cum ar fi istoric de TVP sau obezitate.

### **Ce pot face să reduc riscul de TVP?**

În cazul unui zbor cu durată mică (mai puțin de 4 ore) nu e nevoie să iei nicio măsură specială. Medicul tău va face o estimare a riscului individual de TVP înainte de zborul planificat. Pentru a scădea riscul de TVP pe parcursul unui zbor cu durata medie sau mare (mai mult de 4 ore) ar trebui să iei următoarele măsuri:

- să porți haine largi și încălțări confortabile
- încearcă să rezervi un loc la marginea rândului astfel încât să te poți ridica periodic pentru mișcare pe culoarul aeronavei
- exerciții speciale pe scaun - unele companii aeriene oferă informații cu privire la acestea la îmbarcare
- evită deshidratarea prin consumarea de fluide la intervale regulate de timp pe parcursul zborului
- nu consuma băuturi acidulate sau cafeină
- poartă ciorapi compresivi

Dacă ai alți factori de risc asociați, indiferent de durata zborului, este posibil să fie necesar să faci injecții cu anticoagulant (heparină). Acest medicament previne coagularea sângelui. Prima injecție se administrează în ziua zborului iar următoarele încă 2-3 zile după zbor. Unele companii aeriene vă vor solicita o dovadă de la medic pentru a putea lua aceste injecții la bord (fie în bagajul de cală fie în cel de cabină).

Aspirina în doza scăzută (Aspenter) nu pare să reducă riscul de TVP dar în cazul în care luați Aspenter pentru alte motive, trebuie să continuați și pe parcursul călătoriei chiar dacă este necesar să administrați suplimentar și anticoagulant injectabil.

### **În ce situații nu pot călători cu avionul?**

În anumite situații, dacă există o patologie asociată sarcinii care se poate complica din cauza zborului, poți fi sfătuită să eviți călătoria cu avionul. Unele din aceste situații le regăsești mai jos:

- Ai un risc crescut de a intra în travaliu prematur, înainte de data probabilă a nașterii
- Ai anemie formă severă. Globulele roșii în cantitate scăzută pot influența transportul oxigenului către celulele din corp.
- Ai anemie falciformă (siclemie) și ai avut de curând o criză (Aceasta este o formă de anemie genetică mai rar întâlnită în România)
- Ai avut recent o sângerare vaginală semnificativă (moderat sau mare)

- Ai o problemă importantă ce afectează plămânii sau inima și cauzează dificultăți în respirație

Este important să discuți cu medicul toate problemele de sănătate asociate înainte de zbor. Dacă ai un risc crescut de avort sau sarcină extrauterină, programează o examinare ecografică înainte de zbor.

Trebuie să ai în vedere și faptul că pe parcursul călătoriei poate avea loc o situație neașteptată ce poate întârzia zborul de întoarcere. Unele companii aeriene nu permit îmbarcarea dacă ai o fractură, otită sau infecții de sinusuri (sinuzită) sau dacă ai avut o operație abdominală recentă (cum ar fi apendicectomie).

### **Cum iau decizia de a zbura sau nu?**

Pentru a lua decizia dacă este riscant să călătorești cu avionul sau nu gândește-te la istoricul tău medical și ce riscuri asociate există. Următoarele întrebări te pot ajuta de asemenea în luarea acestei decizii:

- De ce dorești să călătorești cu avionul în această perioadă?
- Este acest zbor necesar?
- Cât de lung este zborul?
- Câte săptămâni va avea sarcina la momentul zborului precum și la cel de întoarcere? (Riscul de a intra în travaliu crește pe măsură ce sarcina avansează iar riscul de a se petrece un avort este mai mare în primele 3 luni de sarcină - fie că zbori sau nu - 1 din 5 sarcini).
- Care este infrastructura medicală la destinație în cazul în care apare o complicație cu sarcina?
- Ai efectuat toate imunizările relevante și ți-ai procurat toate medicamentele posibil necesare în funcție de țara în care călătorești? Ai verificat dacă acolo există boli care îți pot afecta sarcina?
- Asigurarea ta medicală acopera și eventualitatea în care naști în acea perioadă? Există o foarte mare variabilitate între serviciile medicale incluse în asigurările de călătorie.
- Dacă sarcina are peste 28 săptămâni, compania aeriană solicită de obicei o scrisoare medicală de la medicul tău care să confirme vârsta sarcinii și faptul că nu există complicații asociate sarcinii. Ai programat această verificare cu o săptămână înaintea zborului?
- Unele companii aeriene au formulare specifice pentru gravide. Ai intrat în posesia acestui formular și ai programat completarea lui de către medicul tău?

### **Asigurarea de călătorie**

Dacă urmează să călătorești în Europa, este recomandat să aplici pentru Cardul European de Sănătate (<http://cas.cnas.ro/casmb/page/cardul-european.html>). Acest card îți va permite să accesezi serviciile medicale din țările din Europa gratuit sau la un cost redus.

### **Pot să trec prin poarta de scanare securitate?**

Va trebui să treci prin poarta de scanare securitate înainte de zbor. Acest lucru nu constituie un risc pentru tine și nici pentru copilul tău.

### **Pot să port centura de siguranță?**

Trebuie să porți centură de siguranță. Trebuie să te asiguri că centura nu este prea strânsă, se află deasupra coapselor și sub zona abdominală. Poți solicita o extensie de la membrii echipajului în caz de necesitate.

### **Ce se întâmplă dacă intru în travaliu în avion?**

Orice gravidă are o mică șansă să intre în travaliu sau să i se rupă membranele ("apa") mai devreme de termen, indiferent dacă aceasta calatorește sau nu. Dacă se întâmplă acest lucru pe durata zborului, nu există nicio garanție că există o persoană dintre pasageri sau din membrii echipajului specializată și experimentată pentru a-ți acorda ajutor în vederea nașterii. În acest caz, comandantul aeronavei poate decide să devieze traseul de zbor către cel mai apropiat aeroport pentru a-ți putea acorda ajutor.