

## 妊娠中の旅行について

妊娠の経過が順調で、妊婦検診でも異常がなければ、旅行に行くことは可能です。

ただし妊娠中は急に体調が変わったり、自分ではどうしようもない、誰にも予測できない突発的なハプニングが起こることもあるので、どの時期であっても、大丈夫という保証はできません。

旅行中に出血してきたり、破水したり、おなかが痛くなったりすることもあるかもしれません。

そうなったらどうするか？ということも考えて計画することが大切です。

原則的には自分自身の責任において出かけるんだという自覚をもってください。

また予定したものの、当日になり体調面で不安があるときは、キャンセルする勇気も必要でしょう。

妊娠中は無理をすると、体に異変が起こりやすいのを忘れないで下さい。

### 計画するなら体に負担が少なく、リラックスできる外出先がいいでしょう

妊娠中の旅行では、普段とは違う気配りが必要です。

初期はとくにホルモンバランスの関係でめまいや脳貧血を起こしやすくなっています。

立ち上がるときにクラクラとめまいがしたら、すぐにしゃがんで休んでください。

その他妊娠中の外出・遠出で注意すべきことをいくつかあげてみましょう。

・人ごみはできるだけ避ける

混雑しているところでは他人に後ろから押されたり、すれ違いざまにぶつかられたりすることもある。

・泊りがけなら、滞在型がおすすめ

まとまった休日などで泊りがけの旅行を考えている人もいます。妊娠中はあちこちの観光地

をめぐる周遊型の旅行よりも1カ所に滞在してのんびりと過ごす旅行がおすすめ。そのほうが疲れにくいですし、心身ともにリラックスできます。

・トイレ休憩がとりにくい交通機関を

電車、バス、自動車、飛行機など交通機関は基本的に何をしてもかまいませんが、妊娠中はおしっこが近くなるので、すぐにトイレに行けるようにしておくことが大事。車で出かける場合は渋滞にまきこまれることも考えてトイレ休憩は早め&こまめにとるようにすると安心です。また新幹線、電車、船などを利用するときはできるだけ指定席として、乗り継ぎも急がなくてもよいように計画しましょう。車内が混雑しているとトイレも混むので、早めにトイレ休憩に立つようにしましょう。

・温泉では長湯をしないように

温泉は妊婦さんにとって人気の旅行先ですが、長湯をすると疲れてしまうので気をつけて。子宮口が開いていたり、膣炎などのトラブルがある場合は、温泉やスパの利用はNGです。また温泉の種類によっては妊娠中好ましくないものもあります。サウナなど汗をたくさんかいて脱水状態になるようなところは避けましょう。

### 妊娠中の海外旅行について・・・絶対NGではありませんが・・・

海外旅行に出かけることそのものが妊娠に何か影響するということはありませんが、妊娠中のハプニングやトラブルは時、場所を選ばずにやってきます。万一、海外に滞在中に体に異変があった場合、医療体制の異なる海外では対応できないことがあるかもしれません。また語学力がない場合、自分の体に起きたことを正確に医師に伝えられない可能性もあります。「妊娠しているから海外旅行は絶対ダメ」とは言いませんが、出かける場合は現地の医療機関を事前に調べておくなど、きちんと準備を。そうした準備がストレスになる、面倒と感じるのであれば、海外旅行はやめて国内旅行にしたほうが

### 妊娠中のお出かけ・旅行で持参したほうがいいもの

旅行先で万一出血したり、破水するなど、何かトラブルが起きたときのために保険証・母子手帳は絶対携帯してください。旅行先で何か体にトラブルがあった場合、とりあえず旅行先の近くで産院を探して受診し、対処してもらおうことになると思いますが、ここ最近の産科医療の現状からすると、かかりつけの病院でないと受け入れてもらえないこともあることを認識しておきましょう。また遠方の場合、当院にご連絡いただいても電話では対応できないことがほとんどですのでご注意ください。

保険証、母子手帳

ナプキン、タオル

ひざ掛け、カーディガンなど寒暖の差を調整できるもの



わかば・産婦人科

〒675 - 1367 兵庫県小野市敷地町1500 - 5

T E L : 0794-62 - 6111 / FAX : 0794 - 62 - 8158