



เมื่อตั้งครรภ์ คุณแม่หลายท่านอาจจะกังวลเรื่องการเดินทางว่าจะมีผลต่อลูกน้อยหรือไม่ เมื่อตั้งครรภ์ คุณแม่หลายท่านอาจจะกังวลเรื่องการเดินทางว่าจะมีผลต่อลูกน้อยหรือไม่ โดยเฉพาะการโดยสารพาหนะต่างๆ เรื่องนี้เรามีคำแนะนำค่ะ

#### รถยนต์ส่วนตัว

คุณแม่ควรนั่งด้านหน้าข้างคนขับ รัดเข็มขัดให้สายล่างอยู่ต้นขา และสายบนพาดคล้องผ่านไหล่ และควรเลื่อนที่นั่งไปด้านหลังให้มากที่สุด เอนพนักพิงหลัง และศีรษะพอสมควรให้รู้สึกสบาย เตรียมหมอนอิงสำหรับหนุนหลังและหมอนรองคอ ระหว่างทางควรหยุดรถเป็นระยะๆ เพื่อลงไปเดินยืดเส้นยืดสายบ้าง ถ้าต้องขับรถเอง ควรปรับเก้าอี้ให้อยู่ในท่าที่นั่งได้สะดวก อย่ารัดเข็มขัดให้แน่นมาก ไม่ควรออกรถหรือหยุดรถอย่างกะทันหัน เพราะจะทำให้เข็มขัดนิรภัยแน่นมากขึ้น ไม่ควรขับรถไกลๆ และไม่ควรรานานเกิน 6 ชั่วโมงต่อวัน



สำหรับคุณแม่ที่ใช้บริการรถโดยสารสาธารณะ ควรเลือกที่นั่งตอนกลางรถและติดทางเดิน เพราะจะกระเทือนน้อยที่สุด และสะดวกในการลุกขึ้นยืดแข้งยืดขา และไม่ควรถูกเข้านั่งในรถยนต์โดยสาร เพราะอาจได้รับการกระแทกกระเทือนจากแรงกระแทก แต่ถ้าจำเป็นต้องใช้จริงๆ ควรมีคนคอยดูแลช่วยขณะลุกเดินไปมาบนรถ

#### เรือ

การโดยสารเรือเดินทางขนาดใหญ่จะปลอดภัยกว่าเรือเล็กอย่างเรือหางยาว หรือเรือเร็ว ซึ่งจะมีแรงกระแทกมากกว่า ในช่วง 3 เดือนสุดท้ายใกล้คลอด คุณแม่ไม่ควรเดินทางโดยเรือค่ะ

#### รถไฟ

คุณแม่ควรตรวจสอบว่ามีบริการอาหารบนรถไฟหรือไม่ ทางที่ดีควรเตรียมอาหารไปด้วยและควรการเดินทางในช่วงกลางวัน เพื่อคุณแม่จะได้พักผ่อนอย่างเต็มที่ในการเดินทาง

#### เครื่องบิน

ก่อนขึ้นคุณแม่ควรเตรียมใบรับรองแพทย์ไปด้วยหรือบอกทางสายการบินว่าตั้งครรภ์ เพื่อทางสายการบินจะได้เลือกที่นั่งที่สบายสำหรับคนท้องให้และมักมีการอำนวยความสะดวก เช่น การอนุญาตให้เข้าเครื่องบินนั่งก่อนผู้โดยสารท่านอื่น ส่วนพาหนะอื่นๆ เช่น มอเตอร์ไซด์ จักรยาน ถ้าเลี่ยงได้ก็ควรหลีกเลี่ยงค่ะ เพราะเป็นพาหนะที่เสี่ยงอันตรายได้ง่ายกว่าพาหนะอื่นๆ แต่ถ้าจำเป็นต้องโดยสารจริงๆ ละก็อย่าลืมระมัดระวังอันตรายให้มาก ควรหลีกเลี่ยงเส้นทางที่ขรุขระ มีกรวดหิน เป็นหิน เป็นแอ่ง น้ำขัง โดยเฉพาะช่วงฝนตกหรือรถติด ควรจัดเวลาเดินทางให้พร้อมเพื่อหลีกเลี่ยงช่วงเวลาเหล่านั้นค่ะ

{xtypo\_info}เตรียมของใช้จำเป็นให้พร้อมก่อนเดินทาง

คุณแม่ควรเตรียมยา นมที่ดื่มเป็นประจำ รวมถึงน้ำดื่มติดไปด้วย เพราะบางที่น้ำดื่มอาจไม่สะอาด หากไม่ได้พกไปด้วย คุณแม่อาจเลือกดื่มน้ำแบบบรรจุขวดแทน สำหรับของใช้ที่คุณแม่ควรนำติดตัวไปด้วยนอกจากของใช้ส่วนตัว คือ รองเท้าที่ใส่สบายและยาฆ่าเชื้อโรค{/xtypo\_info}

แสดงแบบ : คุณจิรัชญา เกาะดี