

# MEDYCYNA I PODRÓŻE

Niewątpliwie ciąża to ten moment, gdy znacznie częściej chodzimy do lekarzy. Zależy nam na jak najlepszym dostępie do opieki medycznej. Dlatego pierwszą część e-booka poświęcam w całości kwestiom medycznym. Odpowiem na pytanie, czy w ciąży w ogóle można podróżować, gdzie i jakie ubezpieczenie jest nam potrzebne i jakie mamy prawa do korzystania ze służby zdrowia za granicą.

# Kiedy nie można podróżować w ciąży?

Jest takie powiedzenie, którego bardzo nie lubię: ciąża to nie choroba. Jasne że nie. Ale tak może powiedzieć tylko osoba, która przeszła ciążę bezobjawowo albo z niewielkimi objawami. A najczęściej mówią tak mężczyźni. **Dobrze wiemy, że ciąża są różne.** Niektóre kobiety przechodzą je wspaniale – pracują do samego końca, jeżdżą na rowerze, chodzą po górach. Jedna z czytelniczek powiedziała mi kiedyś, że w siódmym miesiącu przeszła Orlą Percą w Tatrach!

Ale są też kobiety, które na pierwszej wizycie u ginekologa usłyszały, że nie można im wstawać z łóżka i leżą tak kolejne siedem miesięcy. Jeśli jesteś w tej drugiej grupie, to nie będę Tobie wmawiać, że w ciąży można podróżować. Prawdopodobnie w Twojej nie można.

**Jeśli chodzi o Twoją ciążę, to znawców jest tylko dwóch: Ty i Twój ginekolog.**

Zacznę od Ciebie. Jeśli rano z trudem wstajesz z łóżka, kilka godzin spędzasz w toalecie, próbując poradzić sobie z mdłościami, a po spacerze do sklepu jesteś wyczerpana i zalegasz w fotelu, to prawdopodobnie – choć nie ma przeciwwskazań medycznych – nie warto wybierać się na wycieczkę. Bo co będziesz miała z tego, że będziesz leżeć w łóżku hotelowym, a w sklepie nie będzie Twoich ulubionych lodów? Opuść sobie.

**Jeśli tęsknisz za podróżowaniem,** to kup dobre reportaże i wspomnienia z podróży (na przykład w blogowej księgarni **Duży pokój**). Albo zaopatrzyć się w przewodnik po wymarzonym miejscu i przygotuj się najlepiej, jak umiesz do swojego pierwszego wyjazdu po urodzeniu dziecka. Pierwsze kilka miesięcy po urodzeniu – gdy niemowlak jeszcze nie raczkuje i nie nudzi się w wózku – to wspaniały i bardzo łatwy czas, by podróżować. Odłóż pieniądze, niech Twój partner weźmie dłuższy urlop i zorganizujcie sobie wtedy wyjazd idealny.

Ale możliwe, że Twoje podejście jest zupełnie inne. Asia, jedna z członkiń grupy **Pokaż dzieciom Polskę i świat**, podzieliła się ze mną swoim doświadczeniem. W ciąży miała stany depresyjne i to właśnie podróżowanie pomogło jej je prze-

zwyciężyć. Nawet nie chodziło o samo bycie w podróży. To przygotowania w domu: planowanie, szukanie noclegów, atrakcji, a po wszystkim wspomnienia sprawiły, że mogła zająć myśli swoją pasją.

**Jak widzisz, podróżowanie może być w ciąży wręcz wskazane.**

Zresztą przecież zawsze jest znakomitym pomysłem na poprawę humoru. W czasach pandemii Covid-19 wiemy to lepiej niż kiedykolwiek wcześniej.

Tyle o Tobie i Twoich własnych odczuciach co do ciąży.



## Przeciwwskazania do podróżowania w ciąży

- choroby przewlekłe, takie jak astma, nadciśnienie, cukrzyca, niewydolność nerek,
- choroby wywołane przez ciążę, np. nadciśnienie indukowane ciążą (NIC) czy cholestaza ciążowa,
- łożysko przodujące,
- niewydolność szyjki macicy,
- poronienia w poprzednich ciążach,
- ryzyko wcześniejszego porodu.

### Jednak pamiętaj, żeby zawsze, niezależnie od tego jak się czujesz, skonsultować wyjazd ze swoim ginekologiem.

Nie chcę tu mówić, że ginekolog wie wszystko. Sama w pierwszej ciąży otarłam się o pięciu (nie licząc tych w szpitalach) i każdy miał inną teorię na temat mojej ciąży. Wyjazd na Kretę odwołam ze względu na opinię pierwszego z nich. Wkrótce potem błędnie zdiagnozował u mnie poronienie, więc się rozstaliśmy. Przeszłam do faceta z najlepszym sprzętem do USG w Krakowie i nie sądzę, by jego opinia pokrywała się z tą pierwszą. On prawdopodobnie by mi powiedział, że mam na tę Kretę lecieć i niczym się nie przejmować.

**Jednak z pewnością to ginekolog wam powie, czy wasza ciąża jest zagrożona.**

To on zdiagnozuje łożysko przodujące czy niewydolność szyjki macicy. Dlatego choć ciąża sama w sobie nie jest przeciwwskazaniem do podróżowania, to koniecznie to przegadajcie.

## Wtedy możesz podróżować - obalam mity

Przygotowując e-book przeczytałam mnóstwo artykułów w sieci i nieraz łapałam się za głowę. Według niektórych z nich jakakolwiek podróż w ciąży zakrawa o cud. Obalam kilka mitów, z którymi się spotkałam.

**Słyszałam, że nie mogę podróżować w pierwszym i ostatnim trymestrze. Czy to prawda?** Mit! O ile dobrze się czujesz i nie ma przeciwwskazań zdrowotnych, to jak najbardziej możesz wyjeżdżać.

**Czy to prawda, że nie mogę podróżować w ciąży mnogiej?** Nieprawda! Ciąża mnoga jest na pewno bardziej ryzykowna, jednak o ile nie ma zdrowotnych przeciwwskazań, spokojnie możesz wybrać się na wycieczkę.

**Mam powyżej 35 lat. Czy to prawda, że nie powinnam podróżować w ciąży?** Jeśli jest to Twoja pierwsza ciąża, to faktycznie, pierworódkom w tym wieku nie zaleca się podróżowania. Na wszelki wypadek spytaj swojego lekarza, bo przecież wycieczka nad jezioro to nie to samo co podróż po Meksyku. Jeśli jesteś w ciąży po raz kolejny, ryzyko jest mniejsze i nie ma jednoznacznych przeciwwskazań.

# Ja się po prostu boję! Czy warto walczyć ze strachem w głowie?

**Bardzo często się zdarza, że nie mamy konkretnych zdrowotnych przeciwwskazań do podróżowania, a mimo wszystko się go boimy.** Czy to coś dziwnego? Oczywiście że nie. Każda pierworódka jest w ciąży PIERWSZY RAZ. Jest to dla nas coś nowego, nieznanego. O ile nie skończyłyśmy medycyny czy położnictwa, to o ciąży wiemy naprawdę niewiele. Moje koleżanki starały się o ciążę kilka lat. Kiedy w końcu przyszła, wyczekiwana i wymodlona, przede wszystkim dmuchały na zimne. Oszczędzały się, wzięły wczesne urlopy chorobowe, a przede wszystkim nie podróżowały.

**Nie dziwię im się. Sama byłam w sytuacji, gdy sądziłam, iż straciłam dziecko.** Na drugiej wizycie u ginekologa usłyszałam, że nie widać bicia serca, a sam płód przybrał bardzo dziwny kształt. Zresztą sama to wyraźnie widziałam – do dziś nie mogę patrzeć na wydrukowane wtedy zdjęcie.

Na drugi dzień w szpitalu, gdy zgłosiłam się na usunięcie martwego płodu, okazało się, że w macicy pojawił się pęcherz – być może polip - a płód w całości się za nim schował i dlatego nie było go widać na badaniach USG w gabinecie mojego lekarza. Tydzień później „polip” zniknął, a ja zmieniłam ginekologa na takiego z najlepszym sprzętem w województwie. Jednak to jak się czułam przez te kilkanaście godzin, gdy myślałam, że poroniłam, nie da się porównać z żadnym innym doświadczeniem w życiu.

**Każda z nas ma inne granice strachu. Dlatego nie będę Cię tu przekonywała, byś odrzuciła swoje obawy i nie dała się panice.**

Pamiętaj, że stres w ciąży jest bardzo niewskazany. Dlatego jeśli boisz się latać lub jeśli odczuwasz intensywny reisefieber (strach przed podróżowaniem), to odpuść. Decyzja, czy polecisz na Filipiny czy ograniczysz się do wypadu nad polskie morze, zależy tylko od Ciebie.