



Percutian semasa Hamil

KEHAMILAN, KEIBUAN MALAYSIA

ARTIKEL

JUL 8, 2020

Jika percutian tidak dapat dielakkan dan anda bimbang ia membahayakan, maka ikuti petua ringkas di dalam artikel ini.

Listen

Travelling when Pregnant

Sebelum membuat tempahan percutian, ikuti petua untuk memastikan kandungan anda selamat.

Jika percutian tidak dapat dielakkan dan anda bimbang ia membahayakan, maka ikuti petua ringkas di bawah dan semuanya akan selamat.

Kereta:

- Mengikut undang-undang, anda masih perlu memakai tali pinggang keledar semasa hamil
- Tali ikat pinggang diikat di sebelah bawah perut
- Tali ikat dada diikat di sebelah atas perut
- Pada peringkat akhir kehamilan, tindak balas anda mungkin lebih lambat, jadi beringat-ingatlah semasa memandu
- Berikan tempoh yang lebih panjang untuk perjalanan
- Cuba elakkan daripada membuat perjalanan jauh dengan sendiri
- Berhenti berehat dengan kerap, walaupun anda tidak memandu

- Jika anda memandu dan mula berasa penat, pening atau sakit, sila berhenti memandu
- Pastikan anda membawa telefon mudah alih yang dicaj secukupnya
- Anda digalakkan untuk menyimpan nombor telefon bantuan kerosakan kenderaan. Jika kereta anda rosak, maklumkan kepada operator yang anda hamil dan anda akan diberikan keutamaan

Sebelum membuat tempahan percutian, tanya diri anda:

- Berapakah usia kehamilan pada masa itu?
- Adakah anda benar-benar inginkan percutian ini?
- Adakah anda memerlukan sebarang imunisasi? Mungkin terdapat imunisasi yang sukar diperoleh (tanya doktor anda)
- Bolehkah anda bertutur bahasa negara itu? Komunikasi amat penting sekiranya anda memerlukan bantuan perubatan
- Adakah makanan dan airnya selamat digunakan? Anda perlu menjaga diri daripada sakit perut
- Adakah anda mempunyai insurans perjalanan dan adakah ia merangkumi keperluan anda sebagai bakal ibu?

Kapal terbang:

- Sebelum menempah tiket, pastikan syarikat penerbangan, doktor dan syarikat insurans anda tiada masalah untuk membenarkan anda bercuti
- Anda boleh menaiki kapal terbang sehingga usia hamil mencecah 28 minggu jika kehamilan anda tiada masalah, tiada pendarahan atau tiada sebarang sejarah perubatan. Anda boleh menaiki kapal terbang sehingga usia hamil mencecah 32 minggu jika semuanya berkeadaan baik dan anda mempunyai surat daripada doktor
- Kehamilan meningkatkan risiko Deep Vein Thrombosis (DVT) yang boleh dialami apabila duduk di posisi sama untuk jangka masa yang lama. Doktor anda boleh memberi nasihat tentang cara mengurangkan risiko ini, antaranya senaman dan stoking khas
- Bawa bersama nota atau kad bersalin anda
- Minta tempat duduk di sebelah laluan
- Elakkan tempat duduk belakang yang kebanyakannya sempit
- Jika anda mengalami mabuk perjalanan, minta tempat duduk di bahagian hadapan

Penafian: Kandungan ini dikongsi sebagai bahan untuk maklumat sahaja dan bukan sebagai penggantian untuk nasihat pakar/perubatan, diagnosis atau rawatan. Anda dinasihati supaya sentiasa dapatkan nasihat profesional kesihatan untuk sebarang pertanyaan yang berkaitan dengan keadaan perubatan/situasi khusus.

Rujukan:

1. <https://www.nhs.uk/pregnancy/keeping-well/travelling/>
2. <https://www.marchofdimes.org/pregnancy/travel-during-pregnancy.aspx>
3. <https://www.thestar.com.my/opinion/letters/2016/06/09/wear-seatbelt-during-pregnancy>

