

做足檢查。

安心上機

身懷六甲的孕婦心情難免會有緊張及憂慮，擔心分娩過程是否順利、BB出生時是否肥白白健健康康，又要忙著為BB準備日常用品，令準媽媽充滿煩惱！相信旅行是一個放鬆心情的好方法，但孕婦可不可以乘搭飛機呢？又有甚麼要注意呢？

三十六周前可上機

婦產科專科黃凝醫生指孕婦只要依照所乘搭的航空公司規定，便可以乘搭飛機去旅行。大部份的航空公司都是規定懷有單胞胎的孕婦可以在預產期前四星期，即三十六周前乘搭飛機，而懷有雙胞胎的孕婦則需可在三十二周前乘搭飛機。

備好醫生適航證明

孕婦在乘搭飛機前有甚麼要注意？當然最重要的是先看醫生作詳細的檢查，判斷身體及胎兒的健康是否一切正常，有沒有患上高血壓、糖尿病等，並且謹記要拿取由醫生發出適合乘搭飛機的健康證明文件，才能確保航空公司允許孕婦上機。不過，孕婦要小心注意航空公司所規定醫生證明文件發出的日期與上飛機的時間相隔多久，因為有些較嚴格的航空公司規定醫生證明文件需要在上機前十日內發出，讓他們可得知孕婦和胎兒最新的健康狀況，所以不可在上機數星期前預先看醫生。雖然這做法可能令孕婦造成不便，但其實也是保障準媽媽和胎兒的身體健康，並避免耽誤旅遊的行程。

文件內4大證明

孕婦要注意醫生所提供的證明文件有沒有包含以下四項資料，否則航空公司可能不準孕婦乘搭飛機。

- 一、孕婦是否適合旅遊；
- 二、孕婦是懷有單胞胎或多胞胎；
- 三、記錄孕婦在懷孕期間身體及胎兒是否一切正常；
- 四、提供孕婦預產期的日子

小提示

每間航空公司也設有自己的政策及準則，孕婦在旅遊前應事先向所乘搭的航空公司了解及諮詢所需資料的詳情。



資料提供

做足準備毋須擔心

其實孕婦在乘搭飛機前做足以上的措施，便可安心愉快去旅行。黃醫生指孕婦不用擔心飛機的輻射會影響胎兒的健康，因為飛機的輻射量很低，所以乘搭飛機是安全的。雖然孕婦可在三十六周前乘搭飛機，但若孕婦在懷孕期間因荷爾蒙變化出現害喜的現象，如作悶、嘔吐等情況嚴重，身體經常出現不適，便會可能不適合上機。另外，黃醫生指在上一胎出現早產的孕婦要特別小心，因為上一胎早產的媽媽，下一胎出現早產的機會亦會增加，所以需要告知醫生，讓他分析是否適合乘搭飛機。

飛機上

4 大注意事

除了上飛機前要做好準備及檢查，孕婦在乘搭飛機時亦要注意以下事情：

飛機出世怎麼辦呢？

很多劇集都會出現在飛機上生BB的情節，到底現實中又有沒有可能發生呢？黃醫生指只要孕婦按照以上所說去做，BB在飛機上出生的機會會很微。若孕婦在飛機上出現破羊水、肚痛等跡象，應立即通知經驗豐富的機組人員，看情況而定是否需要緊急接生，或以其他方法作處理，所以孕婦不用太擔心。

1

穿著舒適衣物

為免緊束著肚子，孕婦應穿著寬鬆的衣服及舒服的鞋子。

2

多喝水伸展雙腿

由於乘坐長途機的時間很長，有機會長達十小時以上，所以小腿可能會出現靜脈血栓塞，而孕婦特別容易出現，所以可在飛機上多喝水，幫助身體血液循環。在飛行穩定及不用扣安全帶的情況下，孕婦應多走動及伸展雙腳，不要長時間坐在椅子上，會影響雙腳血液循環，引致出現靜脈血栓塞。

4

吃熟食食物

飛機上的食物很多時都是預先製作，生冷的食物如沙律很容易受到李斯特菌感染，因為這病菌會潛伏在自然環境中如泥土及水，未經烹調的蔬菜會容易受病菌感染，所以生冷的食物放置太久可以會存有風險，輕則孕婦會發燒、頭痛及嘔吐等，重則病菌會傳給胎兒，導致胎兒出現流產、敗血病及腦膜炎等。孕婦應盡量避免進食，多吃熟食及熟食的食物，安全為上。

Baby

3

正確使用安全帶

很多孕婦都不知道安全帶應怎樣扣上，有的會扣在肚上，黃醫生指其實正確的扣法是扣在肚的底部位置。因為萬一飛機遇上氣流的時候，孕婦把安全帶扣在肚上，會容易勒著胎兒令胎盤剝落，引致出血及早產的情況，非常危險。