

สิ่งที่หญิงตั้งครรภ์ควรทราบก่อนการเดินทางโดยรถยนต์ รถโดยสาร รถไฟ ในระหว่างตั้งครรภ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพทย์หญิงสุชิตา ศรีทิพย์วรรณ

การเดินทางไปท่องเที่ยวตามสถานที่ต่างๆ สำหรับหญิงตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่สามารถทำได้ ช่วยให้หญิงตั้งครรภ์รู้สึกผ่อนคลาย ลดภาวะเครียดจากการปรับตัวของร่างกายที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระและความรู้สึกไม่สบายตัวในระหว่างตั้งครรภ์ การเดินทางไปท่องเที่ยวนอกจากจะเลือกไปในสถานที่ที่อยากไป ที่พักและสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆแล้ว สิ่งสำคัญที่ควรคำนึงถึงคือ สุขภาพของหญิงตั้งครรภ์และวิธีการเดินทาง รวมถึงการปฏิบัติตัวในระหว่างการเดินทาง โดยเฉพาะการเดินทางโดยรถยนต์ รถโดยสารและรถไฟ ถึงแม้ปัจจุบันการเดินทางโดยเครื่องบินจะช่วยร่นระยะเวลาการเดินทาง แต่ก็ยังไม่สามารถเดินทางไปได้ทุกแห่ง การเดินทางโดยรถยนต์ รถโดยสารและรถไฟยังมีความจำเป็นในการเดินทาง ในบทความนี้จะขอแนะนำสิ่งที่หญิงตั้งครรภ์ควรทราบก่อนการเดินทางโดยรถยนต์ รถโดยสาร รถไฟ ในระหว่างตั้งครรภ์และการปฏิบัติตัวในระหว่างการเดินทาง

หญิงตั้งครรภ์มีภาวะแทรกซ้อนในระหว่างตั้งครรภ์หรือไม่

โดยปกติหญิงตั้งครรภ์ที่ไม่มีภาวะแทรกซ้อนหรือมีความเสี่ยงคลอดก่อนกำหนดสามารถที่จะเดินทางไปไหนได้หรือเดินทางไปท่องเที่ยวได้ตามปกติ เนื่องจากการเดินทางไม่ได้มีผลต่อการแท้งหรือการคลอดก่อนกำหนดเพิ่มขึ้น อาการแพ้ท้อง ในช่วงแรกของการตั้งครรภ์อาจทำให้หญิงตั้งครรภ์รู้สึกไม่สุขสบายและอาจทำให้เกิดอาการอ่อนเพลีย วิงเวียนศีรษะ โดยเฉพาะในกรณีที่หญิงตั้งครรภ์ขับรถเองอาจเกิดอันตรายขึ้นได้ในรายที่มีภาวะแท้งคุกคาม ความเสี่ยงที่จะคลอดก่อนกำหนดหรืออายุครรภ์ใกล้คลอดควรหลีกเลี่ยงการเดินทางตามลำพังหรือเดินทางไกลที่ใช้เวลานานหลายชั่วโมงในกรณีที่จำเป็นต้องเดินทางไกล ควรปรึกษาแพทย์ที่ดูแลก่อนเดินทาง

วิธีการเดินทางในระหว่างตั้งครรภ์คำแนะนำในการปฏิบัติตัวระหว่างเดินทาง

1. การเดินทางโดยรถยนต์

1.1. กรณีหญิงตั้งครรภ์นั่งรถ

- คาดเข็มขัดนิรภัยตลอดเวลาในระหว่างการเดินทาง โดยให้สายคาดของเข็มขัดนิรภัยพาดเฉียงผ่านหน้าอกลงมาที่บริเวณสะโพกด้านข้างของท้อง และให้สายคาดส่วนล่างของเข็มขัดนิรภัยอยู่ใต้ท้อง ไม่คาดเข็มขัดนิรภัยผ่านทางหน้าท้อง สายคาดเข็มขัดนิรภัยที่คาดจะต้องไม่หย่อนและไม่บิดเป็นเกลียว ตรวจสอบระบบการทำงานของถุงลมนิรภัยก่อนการเดินทางทุกครั้ง การคาดเข็มขัดนิรภัยที่ถูกต้องและการทำงานของถุงลมนิรภัยจะช่วยลดความรุนแรงจากการเกิดอุบัติเหตุได้
- ปรับเก้าอี้ให้อยู่ในลักษณะกึ่งเอนนอนและเลื่อนที่นั่งไปด้านหลังให้มากที่สุด เพื่อให้สามารถเหยียดขาและขยับข้อเท้าได้
- ใช้หมอนอิงหนุนที่หลังและมีที่รองคอเพื่อลดอาการปวดหลังและต้นคอ

1.2. กรณีหญิงตั้งครรภ์ขับรถ

- ถ้าเป็นไปได้ควรหลีกเลี่ยงการขับรถเองโดยเฉพาะการขับรถทางไกลที่ใช้เวลาเดินทางนานๆ เนื่องจากสรีระทางด้านร่างกายที่เปลี่ยนแปลงในระหว่างตั้งครรภ์อาจทำให้สภาพร่างกายไม่พร้อมในการขับรถ ทำนั้งในการขับรถไม่สะดวก เคลื่อนไหวลำบาก มีโอกาสเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ในช่วงอายุครรภ์ที่ใกล้คลอด อาจมีอาการหน้าท้องหรืออึดอัด ท้องโตขึ้นจนไปค้ำที่พวงมาลัยรถยนต์ เวลาเบรกกะทันหันหรือเกิดอุบัติเหตุอาจทำให้ท้องไปกระแทกที่พวงมาลัยรถยนต์ได้
- ปรับที่นั่งและตรวจสอบมุมมองของพวงมาลัยให้อยู่บริเวณกระดูกหน้าอกไม่ใช่ที่ท้องหรือศีรษะ
- กรณีที่รถมีถุงลมนิรภัย ตรวจสอบระบบสัญญาณถุงลมนิรภัยว่าระบบยังทำงานได้ตามปกติหรือไม่ และพวงมาลัยไม่ควรอยู่ชิดกระดูกหน้าอกจนเกินไป ถ้าเป็นไปได้ควรห่างประมาณ 10 นิ้ว
- คาดเข็มขัดนิรภัยเช่นเดียวกับกรณีหญิงตั้งครรภ์นั่งรถ

1.3. กรณีเดินทางเวลานานหลายชั่วโมง

- แต่ละวันไม่ควรเดินทางนานกว่า 6 ชั่วโมง
- ควรหยุดพักอย่างน้อยทุก 2-3 ชั่วโมงหรือตามความต้องการของหญิงตั้งครรภ์ เพื่อให้หญิงตั้งครรภ์ได้ ลูกเดินเปลี่ยนอิริยาบถ เพื่อยืดคลายกล้ามเนื้อลดอาการปวดเมื่อย ลดอาการบวม และทำให้มีการไหลเวียนเลือดดีขึ้น

2. การเดินทางโดยนั่งรถโดยสารและรถไฟ

- 2.1. กรณีนั่งรถโดยสาร ให้คาดเข็มขัดนิรภัยตลอดเวลาในระหว่างการเดินทางเช่นเดียวกับการคาดเข็มขัดนิรภัยของรถยนต์
- 2.2. เลือกนั่งริมทางเดิน จะช่วยให้เคลื่อนไหว ลูกนั่งได้ง่ายและสะดวก
- 2.3. ควรนั่งอยู่กับที่นิ่งในขณะที่รถวิ่ง
- 2.4. เมื่อมีความจำเป็นจะลุกจากที่นั่งหรือเข้าห้องน้ำ ควรเกาะราวเสมอ

คำแนะนำเพิ่มเติม ถ้าหญิงตั้งครรภ์มีอาการผิดปกติใดๆในระหว่างการเดินทาง เช่นมีอาการท้องแข็งบอ้ย เลือดออกทางช่องคลอดหรือสงสัยว่ามีภาวะน้ำเดิน เป็นต้น ให้ไปพบแพทย์หรือไปสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด และในการเดินทาง หญิงตั้งครรภ์ควรนำสมุดฝากครรภ์ติดตัวไปด้วยทุกครั้ง เพื่อกรณีฉุกเฉิน

เอกสารอ้างอิง

1. American College of Obstetricians and Gynecologists. Car safety for pregnant women, babies and children. <https://www.acog.org/-/media/For-Patients/faq018.pdf> (Assessed on July 16, 2019)
2. American College of Obstetricians and Gynecologists. Travel during Pregnancy. <https://www.acog.org/-/media/For-Patients/faq055.pdf?dmc=1&ts=20190716T0841435070> (Assessed on July 16, 2019)
3. Patient education: Activity during pregnancy (The basics). [https://www.uptodate.com/contents/activity-during-pregnancy-the-basics/print?search=Patient%20education:%20Activity%20during%20pregnancy\(The%20basics\).&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1](https://www.uptodate.com/contents/activity-during-pregnancy-the-basics/print?search=Patient%20education:%20Activity%20during%20pregnancy(The%20basics).&source=search_result&selectedTitle=1~150&usage_type=default&display_rank=1) (Assessed on July 16, 2019)
4. Pregnancy and travel. <https://americanpregnancy.org/pregnancy-health/traveling-during-pregnancy/> (Assessed on July 16, 2019).