

## Travelling Saat Hamil, Aman Kok!

Sesungguhnya bepergian dengan pesawat terbang saat hamil itu aman. Perempuan dengan kehamilan tanpa komplikasi apapun dapat naik pesawat terbang, namun hal itu akan meningkatkan resiko pembekuan pembuluh darah vena (deep vein thrombosis/DVT) maka sebelum berangkat Anda perlu konsultasi dengan dokter kandungan Anda. Dianjurkan untuk tidak terbang sebelum kandungan berusia 12 minggu atau setelah 28 minggu. Setelahnya, ketika risiko melahirkan semakin besar, pihak penerbangan akan meminta surat dokter yang menyatakan bahwa Anda layak bepergian dan mengonfirmasikan tanggal perkiraan persalinan Anda.

Setiap maskapai memiliki aturan sendiri maka amat penting untuk menyampaikan pada agen travel saat membeli tiket bahwa Anda sedang mengandung dan cek apakah Anda masih diijinkan terbang. Jika Anda memesan tiket melalui internet, ceklah di website maskapai tersebut.

Penerbangan terjadwal biasanya mengizinkan perempuan hamil hingga usia kandungan sekitar 34 minggu untuk terbang. Jika Anda bepergian dalam suatu paket liburan biasanya tidak selalu jelas pesawat apa yang digunakan. Anda perlu mendiskusikan kehamilan Anda dengan agen yang mengatur liburan tersebut sehingga mereka bisa menginformasikan tentang maskapai yang digunakan dan peraturan-peraturannya.

Sebelum take-off

Hubungi maskapai penerbangan sebelumnya untuk memesan kursi yang Anda inginkan, kalau bisa tepat di bulkhead, sebuah ruang dimana terdapat partisi yang memisahkan kelas bisnis dan ekonomi, pokoknya ruang yang cukup lebar untuk kaki.

Saat check in datanglah lebih awal -Anda akan bersaing dengan keluarga-keluarga yang membawa anak kecil yang juga menginginkan tempat duduk yang Anda pesan di daerah bulkhead-, jelaskan bahwa Anda sedang hamil dan tanya apakah ada peluang untuk upgrade atau diberi tempat duduk yang sampingnya kosong. Jika uang bukan masalah, solusi terbaik untuk sakit punggung dan kaki yang lelah adalah duduk di kelas bisnis.

Untuk alternatif, banyak perusahaan penerbangan menawarkan ruang ekstra untuk kaki namun dengan harga ekstra pula. Gunakan legroom report (panduan untuk merubah posisi kursi Anda selama dalam pesawat).

Saat berada di udara

Gunakan kaus kaki khusus untuk mencegah DVT.

Gunakan sandal pijat atau sepatu dengan sabuk yang bisa disesuaikan bila kaki Anda mulai bengkak.

Bangkit dan berjalanlah di seputar kabin setiap dua jam.

Bawalah tutup mata dan ear plugs serta pakailah pakaian yang nyaman.

Beristirahatlah sebanyak mungkin.

Perempuan hamil amat rentan mengalami dehidrasi, jadi bawalah sepaket buah-buahan segar bervitamin semacam anggur, plum, jeruk atau aprikot kering. Anda wajib membawa air putih setidaknya dua liter.

Hindari teh dan kopi, yang mungkin akan meningkatkan resiko DVT.

Makanlah banyak camilan.

Gunakan hanya kosmetik berbahan alami. Bayi Anda yang sedang bertumbuh akan menyerap apapun yang masuk ke dalam tubuh Anda.

Perempuan hamil lebih mudah mengalami travel sickness dan memakai wrist bands mungkin ada gunanya.

Dan sepanjang liburan...

Bawalah fotokopi catatan medis dan polis asuransi Anda, juga daftar nama yang dapat dihubungi sekiranya ada keadaan darurat. Buatlah daftar lokasi rumah sakit lokal.

Kulit Anda lebih sensitif saat hamil maka gunakan sunscreen yang lebih tebal dari biasanya. Hindari menyelam dan olahraga air saat hamil.

Diatas segalanya, relaks dan nikmati liburan Anda sepuasnya. Jika Anda berbahagia, bayi Anda pun turut berbahagia.

Selamat berlibur! (Cheapflights.co.uk/EGP)

EGP