

## Apakah aman naik pesawat saat sedang hamil?



Sumber Foto : Unsplash.com

***Saat sedang hamil terkadang ibu mungkin akan merasa was – was untuk melakukan perjalanan terutama menggunakan pesawat, namun ibu tidak perlu khawatir yuk simak penjelasannya pada artikel berikut!***

Penerbangan saat sedang berada pada masa kehamilan tidak lah membahayakan, namun sebelum penerbangan sangatlah dianjurkan untuk melakukan konsultasi terlebih dahulu dengan dokter kandungan.

Pada beberapa maskapai penerbangan tidak mengizinkan Anda terbang apabila sudah minggu – minggu akhir menjelang kelahiran yaitu antara 37 minggu ( sekitar 32 minggu jika Anda mengandung bayi kembar).

Namun peraturan pada beberapa maskapai dapat berbeda, untuk itu selalu pastikan peraturan maskapai penerbangan yang Anda gunakan.

Setelah minggu ke-28 kehamilan, maskapai mungkin meminta surat dari dokter atau bidan Anda yang mengonfirmasikan tanggal kelahiran Anda, dan bahwa Anda tidak berisiko mengalami komplikasi kehamilan.

## Beberapa kondisi medis yang dapat terjadi

Selama penerbangan beberapa kondisi medis dapat dialami ibu hamil, seperti:

- Penggumpalan darah di vena ( *deep vein trombosis*), hal ini dapat terjadi karena posisi ibu yang duduk terlalu lama selama penerbangan.
- Bengkak di kaki, akibat duduk terlalu lama kerap menyebabkan kaki ibu hamil bengkak.
- Gangguan pencernaan, Selama penerbangan, tekanan udara di kabin yang sedikit rendah sehingga

dapat menyebabkan gas di perut.

- Komplikasi kehamilan, jika Anda memiliki masalah selama kehamilan ini atau sebelumnya, Anda harus membicarakannya dengan dokter Anda sebelum bepergian.

## Waktu yang tepat untuk ibu hamil menaiki pesawat

Beberapa wanita memilih untuk tidak bepergian dalam 12 minggu pertama kehamilan karena mual dan muntah serta perasaan mudah lelah pada awalkehamialn. Risiko keguguran juga lebih tinggi pada 3 bulan pertama, baik Anda bepergian atau tidak.

Bepergian di bulan-bulan terakhir kehamilan bisa melelahkan dan tidak nyaman. Jadi, banyak wanita menyimpulkan bahwa waktu terbaik untuk bepergian atau berlibur adalah di pertengahan kehamilan atau pada trimester kedua, antara 4 dan 6 bulan.

Penerbangan sangat tidak disarankan pada ibu hamil yang memiliki komplikasi seperti, ketuban pecah dini, preeklamsi, dan persalinan prematur. Selalu lakukan pemeriksaan sebelum penerbangan untuk memastikan Anda dan bayi Anda cukup aman untuk melakukan penerbangan.

## Tips aman bagi ibu hamil saat penerbangan

Jika Anda terbang saat sedang hamil, ikuti tips berikut untuk tetap aman dan nyaman saat melakukan penerbangan dan perjalanan:

- Baca peraturan yang diberikan oleh maskapai penerbangan
- Berpakaian nyaman dengan pakaian longgar dan sepatu datar
- Pesan kursi lorong agar Anda dapat meregangkan kaki dan menggunakan kamar kecil dengan mudah
- Bangun untuk berjalan di lorong setidaknya setiap dua jam
- Hindari makanan menyebabkan kembung dan minuman berkarbonasi sebelum penerbangan Anda
- Bawa botol air dan tetap terhidrasi selama penerbangan
- Bawa camilan Anda untuk penerbangan

Selain itu pemeriksaan kehamilan sebelum penerbangan sangat disarankan untuk memastikan ibu dan bayi dalam kondisi yang sehat dan dapat melakukan perjalanan.

Referensi :

- Medical News Today. When Can I Travel By Aeroplane During My Pregnancy?
- Mayo Clinic (2021). Is It Safe to Fly During Pregnancy?
- NHS. Travelling in Pregnancy
- Health line (2018). Is It Safe to Fly When Pregnant?