

# FLUGFERÐIR Á MEÐGÖNGU

Leiðbeiningar þessar eiga einungis við flugfarþega, hér er ekki fjallað um þau sem starfa við flug.

## INNGANGUR

Almennt má segja að þungaðar konur eru ekki í aukinni hættu á fylgikvillum í tengslum við flugferðir ef sérstakir áhættuþættir eða sjúkdómar eru ekki til staðar. Flug eykur ekki líkur á fyrirburafæðingu, fylgjulosi eða legvatnsleka.

Ef áhættuþættir fyrir fyrirburafæðingu eru til staðar, t.d. fjölburameðganga eða fyrri saga um fyrirburafæðingu er ekki ráðlegt að fljúga eftir 32. viku.

Á 36. – 38. viku er ráðlagt að flugtíminn sé ekki yfir 4 klst. í senn og eftir 38. viku er farþegaflug ekki ráðlagt nema stuttar ferðir t.d. innanlands.

Konur í eðlilegri meðgöngu mega skv. alþjóðaflugmálastofnuninni (IATA) fljúga óhindrað upp að fullum 36 vikum. Athugið að flugfélög hafa mismunandi reglur varðandi flug barnshafandi kvenna og því þarf konan að kynna sér þær sjálf. Athuga þarf hvort þörf sé á vottorði sem staðfestir meðgöngulengd.

Almennt er mælt með að drekka vel meðan á flugferð stendur, standa reglulega upp og hreyfa sig, nota stuðningssokka, sérstaklega í flugi sem er lengra en 4 klst. og forðast klæðnað sem þrengir að. Mælt er með notkun sætisbelta alltaf þegar setið er, til að auka öryggi verði óvænt ókyrrð í lofti.

## BLÓÐSEGI/BLÓÐTAPPI

Hætta á blóðtappa er aukin í þungun og má ætla að löng kyrrseta geti aukið þessa áhættu. Öllum þunguðum konum er ráðlagt að nota stuðningssokka í flugferðum sem eru lengri en 4 klst. Ef fleiri áhættuþættir fyrir blóðsega eru til staðar (sjá mola um segavarnir á meðgöngu) getur verið ábending fyrir LMWH segavörn í stuttan tíma, þ.e. daginn sem flogið er og í nokkra daga á eftir, tímalengd fer eftir klínísku mati.

## GEISLUN

Geislun í stöku flugi (óháð tímalengd) frá geimgeislun (cosmic radiation) er langt undir hættumörkum fyrir móður og fóstur.

Einnig er geislun frá líkamsskönnum sem notaðir eru við öryggiseftirlit á flugvöllum sáralítil, geislunin samsvarar geislun sem hlýst af 2 mínútna flugferð og er 10.000 sinnum lægri en frá venjulegum farsíma.

## LOFTÞRÝSTINGUR

Þrátt fyrir þrýstijöfnuð í farþegarými er loftþrýstingur þar lægri en á jörðu niðri og jafnast á við um 1500 – 2500 m yfir sjávarmáli. Heilbrigðar konur í eðlilegri meðgöngu þola þetta vel og fóstrið verður ekki fyrir áhrifum.

Barnshafandi kona sem er með alvarlega hjarta-, lungna- eða blóðsjúkdóma ætti leita ráða hjá fæðingarlækni áður en ákvörðun um flug er tekin.