



必看！

孕妈咪

搭飞机注意事项

有时候，怀孕这档事来得绝对意外，让一对夫妻又惊又喜。面对一早拟定买了机票，准备去旅行的妈咪，第一个念头就是：我该放弃机票吗？整个计划必须搁置吗？

孕妈咪是否可以乘搭飞机？孕妈咪有何得注意的指定事项？别担心，为了让孕妇能安心出国，《妈咪宝贝》找来了巴生Columbia Asia医院的叶家荣妇产专科医生，为咱们做解说……

Q：旅行或许是一个放松心情的好方法，但孕妇到底可以坐飞机吗？

A：孕妇可以放心去旅行，其实乘搭飞机并不会造成容易流产或是早产的状况。



叶家荣妇产专科医生
学历：内外科医学士（马来亚大学）、英国皇家妇产专科学院院士（伦敦）、母胎医学专科（香港）

协会：
Perinatal Society of Malaysia (PSM) - 副秘书长2016/2017、2017/2018
马来西亚医药协会 (MMA) - 永久会员
马来西亚妇产科协会 (OGSM) - 会员

Q：有人说孕早期不宜上飞机，甚至会导致流产，真的吗？

A：其实，孕早期流产、人体自动淘汰不健康胚胎的现象已日趋普遍，比例大约占了百分之20~30%，但这些流产原因都与坐飞机没有任何关系。可能有些人在乘搭飞机后、旅行期间发生相关状况，自然将两者联想在一起。但一些调查显示，孕早期乘搭飞机并没有太大的问题。当然，也有人担心上飞机前要经过安检带，担心其中幅射会影响到肚子里的胎儿，而事实上这些安检仪的幅射线指数很低，并不足以影响胎儿。

Q：哪些孕妇不适合乘搭飞机？

A：当然，一些指定孕妇群组及情况，还是要非常留意。

- 早产风险者、怀有多胞胎者。而怀有双胞胎的孕妇，建议在怀胎32周后都不宜上飞机，而一般孕妇则在怀胎37周后都不应该再上飞机，这是因为高空的气压有可能会造成早产的现象。
- 有流产历史的孕妇。
- 有贫血情况的孕妇（血红素低于7.5g/dl）。
- 耳鼻子受过感染或敏感孕妇。这是因为飞机上的气压不同，可能会导致情况恶化。
- 最近曾动过骨骼手术的孕妇。



Q：建议飞行时限？

一般上，4小时或以内的飞行航程最佳。

当然，若孕妇真的得乘搭长途飞机，必须采取适当的预防措施或步骤，以预防下肢静脉栓塞状况发生。



Q：孕妇在上飞机前必须做好什么准备？

孕妇搭飞机必须做好7项行前准备：

1. 备好适航证明

事先了解航空公司的规定，例如是否要医生出具适航证明，证明中要详述孕妇怀孕几周、预产期以及产检是否问题等等；并且应事先向所搭乘的航空公司咨询或到网站，了解航空公司允许的孕妇指定周期飞行条件。

2. 了解当地规定

可以出境不代表抵达后一定能够顺利入境，有些国家对孕妇有较严格的规定与限制，这一点一定要事先问好，以免计划泡汤。

3. 随身携带产检报告

准备完整的产检基本资料（包括检查报告），万一临时遇上状况，当地的医疗团队才能针对报告，做出适当的拯救举措。

4. 了解当地医疗状况

可透过网路或询问产检医生，查询目的地的医疗院所水平如何，以及就医的收费状况等等。

5. 留意是否有卫生状况

记得留意目的地的卫生状况、是否有流感爆发，如果是严重的疫区，还是避免前往。

6. 饮食问题

建议也要事先了解当地饮食，到了外地一定要喝煮过的食水、煮熟的食物，避免感染细菌。

7. 储备常用药物

向产检医生了解，并带备普通可用到的药物，如发烧药、泻肚子的药和维他命。



Q：那么上了飞机的孕妇，有何事项必须留意呢？

A：在飞机上，孕妇应注意5大事项。

- 1.安全带不要系太紧，并记得每2小时要起身走动，尤其是飞长程航线。
- 2.最好要求靠走廊的位子，方便走动、也不会打扰到身旁乘客。
- 3.每30分钟不妨做一些手脚伸展运动，以免造成血栓塞或水肿问题。
- 4.要定时喝水，但咖啡、浓茶、酒精类饮料则要避免。
- 5.如果坐长途飞机，最好可穿上弹性袜以预防血栓塞问题。



Q：一般上，孕妇的血浓度较高，甚至容易引起下肢静脉栓塞问题，怎么办？

A：妊娠是妇女一段特殊的生理过程，因此孕妇凝血指标随孕期的增加将会有较大的变化—血液常处于一种生理性高凝状态，以配合妊娠和分娩的生理需要，这是很正常的现象；否则，孕妇在生产时，可能会面对血崩状况。

但血栓塞的成因也很多，怀孕（特别是后期）、高龄、肥胖、长时间飞行都是高风险群，因此孕妇上飞机前，都必须注意这情况的发生。当然，医生会建议患有血栓塞症候群的高风险者，在上飞机当天先注射薄血剂，以改善相关情况。此外，**要注意的是，记得在飞行途中要多喝水、穿上弹性袜和定时做伸展运动及走动，以减缓状况。** 🙋

