

孕期出行指南

孕妈妈在孕期也是可以旅行的，只要在旅行前和行程中做好相应的防范措施即可。出行的最佳时机是孕中期（即第18周到第24周之间）。

如果存在以下情况，**强烈建议不要旅行**：宫颈机能不全、先兆流产、阴道出血、产前胎膜早破或子痫前期（孕期高血压及器官受损）。

如果有以下情况，**不建议旅行**：胎位异常、多胞胎妊娠、有自然流产史、前置胎盘或其他胎盘异常。

旅行前

务必购买一份涵盖孕期相关医疗保障的旅游保险。如有需要，提前了解并对接好目的地的产科医疗资源。

出行前请咨询您的主治医生，评估是否存在出行风险。记得向医生索取一份医疗诊断证明书，上面需注明预产期、身体状况适宜旅行以及相关的病史。并根据目的地要求，在医生指导下检查并更新必要的疫苗。

可以接种哪些疫苗？

- **安全可接种的疫苗**：破伤风、白喉、甲肝和乙肝疫苗、脊髓灰质炎灭活疫苗（肌注）、肺炎球菌疫苗、A-C群脑膜炎球菌疫苗、狂犬病疫苗、流感疫苗。
- **孕期禁忌的疫苗**：风疹、麻疹、流行性腮腺炎、水痘、卡介苗（结核病）、口服脊髓灰质炎疫苗、口服伤寒疫苗、日本脑炎疫苗以及黄



热病疫苗（若确有必要前往黄热病疫区，必须在怀孕6个月后方可接种）。

旅行期间

- **飞机出行**：请避免在怀孕的最后一个月以及分娩后7天内乘坐飞机。部分航空公司规定孕35或36周以上谢绝乘机，另一些航空公司则要求出示乘机医疗证明。
- **乘船或邮轮出行**：部分游轮公司规定怀孕超过36周后不接受登船旅行。
- **安全带**：无论乘坐哪种交通工具，安全带都必须系在隆起的腹部下方。此外，长途行程中建议经常站起来走动走动。

到达目的地后

孕妈妈需要学会**规避风险、应对孕期的轻微不适，并能及时识别严重的并发症**。如果发现胎动模式改变、发烧、阴道大量出血、腹部剧烈疼痛等症状，必须立刻就医。

不要尝试平时不习惯的剧烈运动。骑马、骑自行车或摩托车都有摔倒、发生意外和撞击腹部的风险。游泳和浮潜通常是安全的，但最好避免深潜。

传染性疾病：应特别注意预防尿路感染，必要时可考虑携带抗生素治疗药物。**严格保持手部卫生，注意饮食和饮水安全**。如果前往蚊媒传染病（如疟疾、登革热等）的高风险地区，必须做好防蚊措施，且出发前务必先去**旅行医学门诊**（Unidad de Atención al Viajero）咨询。



环境健康：避免在过于炎热的环境下暴晒或过度活动，及时补充水分，防止脱水。如果计划前往高原或高海拔地区，建议放慢攀登速度，给身体留出充足的时间来适应高原环境。