

Одна и без охраны

Беременность – не болезнь, и при хорошем самочувствии путешествовать одной не возбраняется. Главное – обеспечить себя всем необходимым на случай форс-мажора.

Первым делом нужно проконсультироваться с врачом: он даст необходимые рекомендации насчет акклиматизации, оптимальных видов транспорта, необходимых для дорожной аптечки лекарственных препаратов.

Важно: всегда держите при себе медицинскую карту, содержащую всю информацию о беременности (включая результаты последних анализов и УЗИ), и номер телефона лечащего врача, позаботьтесь о медицинской страховке и выясните, действительна ли она в той стране, куда вы едете. Неблагополучных с политической и медицинской точек зрения регионов лучше избегать: любые вспышки – будь то эпидемии или политические потрясения – могут сказаться на здоровье будущей мамы не лучшим образом.



Критические сроки

Дальнюю поездку во время ожидания малыша надо планировать так, чтобы она не совпала с критическими периодами беременности – так врачи называют определенные сроки, когда повышается риск ее прерывания.

Первый критический период беременности – 2–3 недели, когда будущая мама может еще даже и не знать о своем интересном положении. В это время оплодотворенная яйцеклетка еще только внедряется в оболочку матки, поэтому очень уязвима. Срок 18–22 недели – второй критический период: матка начинает активно расти, и ее шейка может не справиться с нагрузкой, поэтому для предупреждения выкидыша в некоторых случаях на шейку матки даже накладывают специальные швы. Последняя «проверка на прочность» приходится на срок 28–32 недели – время, когда плод интенсивно растет. В этот период надо быть особенно осторожной и уменьшить все возможные нагрузки.

Роды за границей?

Желание рожать за границей бывает вызвано в основном недоверием к российской медицине. Но имеет ли смысл рисковать собой и младенцем незадолго до родов?

Тем более что многие отечественные медицинские центры имеют хорошую репутацию не только в нашей стране, но и за рубежом, есть возможность выбрать как естественные роды, так и роды с обезболиванием, а рождение детей за границей в большинстве случаев проходит по той же схеме, что и в России. Правда, за границей роды обойдутся гораздо дороже – в среднем от \$10 000 до \$30 000. И это без учета дополнительных расходов: авиаперелет, трансфер, медицинский переводчик, расходы на проживание до и после родов. Если выбор сделан все же в пользу заграничной, важно помнить: многие авиакомпании не берут на борт женщин на поздних сроках беременности. Не забудьте также зарегистрировать нового российского гражданина в консульстве РФ, иначе у вас могут возникнуть проблемы с возвращением на родину.