

## Tehotenstvo a let lietadlom. Môžem?

Tehotenstvo nie je choroba a pokiaľ lekár to nevyhlásil môžete bezpečne lietať lietadlom. Avšak dôležité je dodržiavanie niekoľkých pravidiel. Po prvé, let by mal byť krátky – najlepšie do troch hodín. Ak letíte s prestupom, skúste si tak rezervovať cestu, aby ste mali medzi letmi ubytovanie v hoteli.

Cesta lietadlom nie je vhodná pre ženy, ktoré očakávajú dvojčatá alebo trojčatá. Takéto tehotenstvá sa zvyčajne považujú za vysokorizikové tehotenstvo.

### Pred letom

- konzultujte let s vaším lekárom, či je cesta lietadlom pre Vás a Vaše dieťa bezpečná,
- ak je Vaše bruško viditeľné, požiadajte lekára o osvedčenie, ktoré bude obsahovať informácie o tom, v ktorom týždni tehotenstva ste a o tom, že neexistujú žiadne kontraindikácie pre cestu lietadlom;
- ak cestujete do zahraničia, tento doklad by mal byť v angličtine, skontrolujte, kde vo vašom cieľovom meste je pôrodnica, a ak nepoznáte jazyk krajiny, do ktorej cestujete, zapíšte si niekoľko základných viet napr. „mám kontrakcie“, „som v 30. týždni tehotenstva“ atď.,
- kúpte si vhodné poistenie. Môžete využiť pomoc nášho telefonického zákazníckeho centra.

### Počas letu

- vyberte si miesto pri uličke – budete mať pohodlie, ak budete musieť častejšie používať toaletu,
- požiadajte letušku o pomoc pri regulácii bezpečnostných pásov – pás by mal byť pod bruškom,
- pokúste sa o krátku prechádzku – aj niekoľkokrát počas letu, ak budete cítiť, že ste unavené sedením,
- pite neperlivú vodu.

Ponúkol tento článok informácie, ktoré ste hľadali? [Áno](#) | [Nie](#)