

## رانندگی در حاملگی



این روزها اگر تعداد رانندگان خانم بیشتر از آقایان نباشد، کمتر هم نیست. بیشتر خانم ها ترجیح می دهند ماشین شخصی داشته باشند و حتی در دوران بارداری هم خودشان رانندگی کنند؛ اما این کار بر خلاف نظر پزشکانی است که اعتقاد دارند خانمها باید در دوران بارداری، دور رانندگی را مخصوصا در سه ماهه سوم حاملگی خط بکشند...

این روزها اگر تعداد رانندگان خانم بیشتر از آقایان نباشد، کمتر هم نیست. بیشتر خانم ها ترجیح می دهند ماشین شخصی داشته باشند و حتی در دوران بارداری هم خودشان رانندگی کنند؛ اما این کار بر خلاف نظر پزشکانی است که اعتقاد دارند خانمها باید در دوران بارداری، دور رانندگی را مخصوصا در سه ماهه سوم حاملگی خط بکشند. در هر صورت، اگر شرایط زندگی تان به نحوی است که مجبورید خودتان در زمان بارداری رانندگی کنید، بد نیست با مرور این متن سعی کنید رانندگی را برای خودتان و جنین تان کم خطرتر کنید.

### کمر بند ایمنی را حتما ببندید

یک خانم باردار به هیچ عنوان نباید از بستن کمر بند ایمنی به بهانه بزرگ بودن شکم یا فشار آمدن به جنین خودداری کند. شما چه راننده باشید و چه روی صندلی کنار راننده نشسته باشید، باید برای محافظت از جان خود و فرزندتان هنگام ترمزهای ناگهانی و حتی تصادفها، کمر بند ایمنی تان را ببندید.

همچنین استفاده از کمر بند ایمنی سبب می شود که یک فاصله معقول بین شکم مادر باردار و فرمان ماشین به وجود آید و وقتی کمر بند بسته باشد، دیگر راننده نمی تواند بیش از اندازه بدن اش را به سمت جلو متمایل کند و باعث شود که فرمان بیش از حد به شکم اش فشار بیاورد.

راستی، حواس تان باشد که در طول مدت بارداری شما فقط مسوول حفظ سلامت خودتان نیستید، بنابراین برای حفظ سلامت خود و جنین تان، حتی اگر روی صندلی عقب ماشین هم نشسته اید، از بستن کمر بند ایمنی غافل نشوید.

بهترین حالت بستن کمر بند ایمنی برای یک خانم باردار این است که بخش پایینی کمر بند را زیر شکم و روی استخوان های لگن و بخش بالایی آن را هم بین سینه هایش قرار دهد و از بستن بخش پایینی رو و بالای شکم و بخش بالایی روی گردن و زیر بازوها خودداری کند. اگر هم احساس کردید که بخش پایینی کمر بند اذیت تان می کند، یک بالش تک نازک پنبه ای تهیه کنید و آن را بین کمر بند و بدن تان قرار دهید.

### استفاده از کیسه هوا هم ضروری است

یکی از خطاهای رایج در دوران بارداری، از کار انداختن سیستم خودکار باز شدن کیسه هوا هنگام تصادفات رانندگی است. اما بهتر است بدانید که استفاده از کیسه هوا هم به اندازه کمر بند ایمنی ضروری و مهم است. فقط کافی است که در استفاده از آن یک نکته کوچک را رعایت کنید.

در دوران بارداری چه خودتان رانندگی کنید و چه در صندلی کنار راننده بنشینید، بهتر است صندلی تان را جوری تنظیم کنید که بیشترین فاصله را نسبت به داشبورد داشته باشید، این طوری هنگام تصادف و ضربه های ناگهانی وقتی کیسه هوا باز می شود، باعث حفاظت از سلامت شما و فرزندتان می گردد، نه فشار آمدن به جنین و به در دسر افتادن شما.

### در ماه های آخر بارداری رانندگی نکنید

حتی اگر شما هیچ مشکل خاصی هم در طول دوران بارداری نداشتید، بهتر است از رانندگی کردن در سه ماهه آخر بارداری خودداری کنید. احساس خستگی و خواب آلودگی در ماه های آخر بارداری به خاطر افزایش دمای بدن یکی از دلایل توصیه به عدم رانندگی در این ماهها است. یکی دیگر از دلایلی که سبب می شود پزشکان، رانندگی را در سه ماهه سوم بارداری ممنوع کنند این است که قرار گرفتن پاها در یک حالت خاص سبب گرفتگی عضلانی و ورم کردن آنها می شود. بنابراین ممکن است شما ساعتها در ترافیک بمانید و پاهای تان با ثابت ماندن دچار گرفتگی شوند و در نتیجه به راحتی نتوانید در مواقع ضروری از کلاچ و ترمز استفاده کنید و به در دسر بیفتید.

### اگر می خواهید در دوران بارداری رانندگی کنید ...

اگر به هر دلیلی مجبور به رانندگی در دوران بارداری هستید، این نکات را رعایت کنید:

\* شبها رانندگی نکنید.

\* وقتی پشت چراغ قرمز یا در ترافیک گیر کردید، پاها و زانوهایتان را تکان دهید و بچرخانید.

\* اگر مسیرتان طولانی است، هر نیم ساعت یک بار ماشین را نگه دارید، پیاده شوید و 5 دقیقه راه بروید و حرکات کششی انجام دهید.

- \* از صحبت کردن با تلفن همراه حتی با هندزفری و سر و کله زدن با رادیوپخش حین رانندگی خودداری کنید.
- \* اگر فرزند دیگری دارید و او هنگام رانندگی شما، در حال غرغر کردن ست، یا سر به سرش نگذارید یا کناری پارک کنید و بعد از حل شدن مشکل‌تان به رانندگی ادامه دهید.
- \* به هیچ عنوان در ده روز آخر بارداری رانندگی نکنید.
- \* بیوست یکی از عوارض رانندگی‌های مداوم و هر روزه در دوران بارداری است. بنابراین همیشه یک بطری آب و چند میوه ی آبدار در ماشین بگذارید و حین رانندگی از خوردن آنها غافل نمانید.
- \* در طول دوران بارداری، از روز اول تا آخر، تنها و با ماشین شخصی‌تان به مسافرت نروید.
- \* اگر مدام تهوع و سرگیجه دارید، رانندگی نکنید.
- \* اگر کمردرد ناشی از بارداری دارید، دور رانندگی را خط بکشید.
- \* هنگام رانندگی به سمت جلو متمایل نشوید و کاملاً صاف به صندلی تکیه دهید.
- \* صندلی‌تان را تا جایی که می‌توانید از فرمان ماشین دور کنید.
- \* همیشه تلفن همراه‌تان کنار‌تان باشد تا بتوانید در مواقع ضروری از افراد خانواده یا اورژانس کمک بگیرید.
- \* اگر قرار است به روش سزارین زایمان کنید، یک هفته قبل از زایمان رانندگی نکنید.
- \* برای جلوگیری از کمردرد، یک بالشتک کوچک پنبه‌ای پشت کمرتان قرار دهید.
- \* اگر سابقه سقط جنین دارید، به هیچ عنوان رانندگی نکنید.
- \* اگر از هر نوع مشکلی در دوران بارداری رنج می‌برید، بهتر است قبل از اقدام به رانندگی با پزشک خود مشورت کنید.
- \* سعی کنید کارت خون و کارت ویزیت پزشک‌تان را همیشه همراه داشته باشید تا اگر اتفاقی افتاد، دیگران بتوانند بهتر به شما کمک کنند.
- \* اگر تصادف کردید، حتماً به پزشک مراجعه کنید، زیرا ممکن است در اثر تکان‌های شدید حین تصادف، جفت از رحم جدا شده باشد و شما مجبور به زایمان زودرس شوید.

ترجمه: ندا احمدلو