

# 特殊人群安全防范——孕妇

## 1、孕妇出行安全防范

孕妇由于肚子里怀有小生命，比一般人所承担的风险更高，因此孕妇旅游牵涉到许多层面的考量，比一般人多了许多限制，这是为了母亲与胎儿的生命安全。

- 1) 娠周数是首要考量，旅游医学会表示，怀孕开始的前三个月与后两个月最好避免出国旅行或出远门，怀孕的第四到六个月为最佳旅游时机。怀孕的前三个月，由于胚胎发育并不完全，容易有意外流产的机会，因此也不适合旅游。特别是妊娠三十二周以上接近预产期的孕妇，妇产科医师多半不鼓励这个时期的孕妇上飞机。以往有许多的孕妇曾在飞机上早产的个案报告，因此航空公司规定不准怀孕三十二周(含)及以上的孕妇上飞机，孕妇必须缴验医师所开立的预产期证明方能过关。同样的，一些保险公司的条款把孕妇排除在外。
- 2) 孕妇时常需要有人照顾，因此不宜一人单独出游，与一群陌生人出游也不恰当，若有丈夫、亲人、或好友全程陪同参与，一方面当身体不适的时候有人可以照顾，二来可以随时调整行程，不但降低旅游的风险，而且有了亲朋好友的陪伴，也可以彼此分享旅游当中的点点滴滴。
- 3) 最重要的就是在行程的规划上，务必要考虑到旅游地区医疗照顾的问题，在出发之前就要先评估旅游地点是否有足够的医疗资源，尤其是能否照顾处理产科及新生儿的问题，最好请事先查明当地的紧急医疗照护电话、及最近的妇产科医院地址，避免前往荒郊野外、离岛、或交通不便的地区，这些地区通常没有普及的医疗设施，一旦有需要无法立刻送医。
- 4) 公共卫生条件差的地区，尤其是蚊、蝇、蟑螂、老鼠等病媒滋生的地区，若已经公告为传染病盛行的国家，千万不可贸然前往。尤其疟疾、黄热病、霍乱、伤寒、鼠疫、痢疾等传染病，对于怀孕妇女的危险性远比对一般人为高，所以避开传染病流行的地区是有必要的。
- 5) 高海拔地方，氧气分压不足，一般人容易产生高山症，孕妇尤其需要氧气，因此不适合前往高山旅游。喷射客机爬升到一定高度之后，气压降低，在这气压下动脉血气浓度将下降，对于有贫血的孕妇使可能造成临床症状，尤其是镰状细胞型贫血患者或带基因者，有特殊体质的孕妇请特别留意。同样的，海底浮潜也需要额外的氧气供应，都不适合孕妇参加。
- 6) 饮食安全是相当重要的，孕妇尤其应该避免吃生冷、没有洗干净、或没有吃过的陌生食物，以免造成旅游当中腹泻不止、消化不良等问题；在挑选食物种类方面，应该避免吃生菜沙拉、来路不明的生水别喝（即使是五星级饭店的水也要问清楚是否为开水）、多吃剥皮的水果（直接连皮吃的水果容易有残留农药或霉菌）、鸡蛋要新鲜而且够熟、鲜奶要确定新鲜未过期、海鲜类食物应该慎选（避免吃生鱼片或生蚝）、每日购买罐装的水是必需的，食物若不确定是否新鲜，应以不食为宜；旅途当中宜多喝水、多吃水果，

可防止脱水与便秘。此外、烟、酒、咖啡因都应该避免。

- 7) 衣着方面, 请根据出发前对于当地气候的预报来挑选衣物, 过冷或过热的地区对于孕妇都不合适。一般来说, 以穿脱方便的保暖衣物为主, 如帽子、外套、围巾等, 目的是增加身体对于温度差异的抵抗力, 并且预防感冒; 炎热的地区, 最好携带帽子、防晒油、和润肤乳液; 平底鞋比较好; 必要时托腹带与弹性袜可减轻腹部与下肢的不适; 由于孕妇时常频尿, 为了减少上厕所的频次和临时偶发状况的需要, 多带一些纸内裤是有必要的。
- 8) 住宿方面, 尽量挑选医疗资源充足、治安良好的国家, 旅馆的卫生安全格外重要, 最好就在所要参观的名胜古迹、博物馆、美术馆等旅游场所的附近, 可以获得充足的睡眠时间。高级饭店多半会附设运动设施、三温暖、和游泳池, 请评估身体状况再做决定是否从事饭店所提供的休闲设施。
- 9) 交通安全方面, 宜选择平稳交通工具, 如火车、大型游轮等, 容易摇晃造成头晕、呕吐的交通工具宜避免。请切记, 坐车、搭飞机请务必系好安全带, 确保腹部的安全, 上飞机后注意紧急逃生出口, 选择宽敞、且靠近走道的座位, 方便上洗手间, 因为孕妇容易频尿, 而且憋尿容易造成泌尿道的感染, 对于孕妇与胎儿来说都没有好处, 最好能每小时起身活动十分钟, 减少下肢水肿与静脉血栓的机会。不要搭坐机车或快艇, 登山、走路也都注意不要太费体力, 一切应量力而为。
- 10) 旅游活动方面, 尽量挑选参访名胜古迹、博物馆、美术馆等静态活动, 心旷神怡、心情轻松的风景点有助于胎教, 人多拥挤的风景容易得到伤风感冒, 宜避免。绝对禁忌运动量太大或从事危险性的活动, 很容易造成孕妇体力不堪负荷, 导致流产、早产及早期破水。太刺激或危险性高的活动也不可参与, 例如: 高空弹跳、滑翔翼、云霄飞车、及自由落体等。
- 11) 虽然说孕妇尽量避免服用药物, 但是许多常备的药物对于孕妇与胎儿来说, 已经被证明是安全的, 例如: 普拿疼类的止痛退烧药、胃肠药当中的制酸剂。若不熟悉安全性, 请与您的家庭医师讨论后再做决定。其他外用的药物, 例如: 优碘、酸痛药膏、OK 绷、清凉药膏等, 万一吃坏肚子、表皮损伤, 或被蚊虫叮咬时都可以派上用场。
- 12) 旅游途中, 若感觉疲劳应适当休息; 若有任何身体不适, 如下体出血、腹痛、腹胀、破水等状况发生, 应停止旅游, 立即就医。此外, 如果准妈妈有感冒发烧等症状, 也应该尽早去看医生。总之, 不要轻忽任何身体上的变化而继续旅行, 以避免造成不可挽回的悲剧。若能注意以上各点, 相信准妈妈们都能顺利达成此趟旅行, 回国后请尽快向您的产科医师报到, 再次产检以确定母体和胎儿的健康状况。

## 2、孕妇意外事故急救措施

虽然大部分孕妇在生活中都明白要以胎儿为重, 一切行动要格外小心, 但偶尔会有一些意外情况发生, 例如孕妇腿抽筋、阴道出血、早期流产、被动物咬伤等。主要的几种急救措施如

下所所述：

#### 1) 抽筋

为了避免腿部抽筋，需注意不要使腿部的肌肉过度疲劳。不要穿高跟鞋；睡前可对腿和脚进行按摩；平时要多摄入一些含钙及维生素 D 丰富的食品；适当进行户外活动，接受日光照射；必要时可加服钙剂和维生素 D。但需要指出的是，孕妇决不能以小腿是否抽筋作为需要补钙的指标，因为个体对缺钙的耐受值有所差异，所以有些孕妇在钙缺乏时，并没有小腿抽筋的症状。一旦抽筋发生，只要将足趾用力向头侧或用力将足跟下蹬，使踝关节过度屈曲，腓肠肌拉紧，症状便可迅速缓解。

#### 2) 被动物咬伤

孕妇被动物咬伤后，应及时用肥皂水彻底清洗伤口，再用清水充分冲洗干净，然后用碘酒反复涂擦，扩创而不缝合，最后接种狂犬疫苗。咬伤严重者还应在接种狂犬疫苗前或同时注射抗狂犬血清。一旦发生孕妇被动物咬伤，应立即送往医院救治。