



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

السفر جواً أثناء فترة الحمل



لسفرٍ صحيٍّ ومريحٍ

- مراعاة إرتداء الملابس الواسعة والمريحة وإرتداء الأحذية المريحة
- إرتداء الضاغط في القدمين للحد من مخاطر حدوث إنتفاخ وتورم في الساق ولمنع و تقليل خطر تجلط الدم
- القيام بتمارينات كعب القدم باستمرار
- القيام بتمارينات المشي لمسافة قصيرة كل نصف ساعة بين ممرات الطائرة
- الإكثار من شرب الماء لتفادي الجفاف ولتقليل آثار التعب من السفر
- تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية
- تجنب تعاطي الحبوب المنومة أثناء السفر

بشكل عام

لا يعتبر السفر بالطائرة خطراً على المرأة الحامل، وهو من الوسائل الأكثر أماناً وراحة، مقارنة بالوسائل الأخرى وذلك ما دامت المرأة الحامل ليس لديها أي مضاعفات طبية مثل الولادة المبكرة أو غيرها، يمكنها أن تسافر بأمان مع القليل من التوصيات.

تتصح الحامل قبل وأثناء السفر بـ :

- تأكدي دائماً من إصطحاب الملف الصحي للحمل مع نتائج الفحوصات المخبرية
- تأكدي من وجود الشهادة الطبية بحوزتك والصادرة من قبل طبيبك
- حاولي قدر الإمكان عدم السفر وحيدة ولا بد من وجود مرافق.
- تأكدي من حمل الأدوية التي تحتاجينها في السفر وبكميات كافية
- تأكدي من الحصول على مقعد مريح قريب من دورة المياه

تذكري

أفضل فترة للسفر بالنسبة للمرأة الحامل عندما تكون ما بين ١٤- إلى ٢٨ أسبوعاً من الحمل

سياسة إصدار

شهادة السفر الطبية في مراكز
الرعاية الصحية الأولية

Doctor's Name



يحظر عليك
السفر في
الحالات التالية

- يجب على الحامل تأمين وإصدار شهادة السفر الطبية بحوالي ٢-٣ أيام قبل السفر
- لا بد للحامل من أن تكون مسجلة في إحدى المراكز الصحية
- لا بد من دفع رسوم الشهادة الطبية ٥٠ ريال قطري للشهادة
- توثيق المعلومات المطلوبة مع إضافة تاريخ السفر في الشهادة الطبية

تذكري

أن شهادة السفر الطبية تكون صالحة
لمدة ٧ أيام من تاريخ الإصدار

- حاملاً لأكثر من ٣٢ إسبوعاً
- الحامل المصابة بزيادة مفرطة في الوزن مع السفر لأكثر من ٣ ساعات بالطائرة
- يوجد لديها تاريخ لإجهاض مسبق
- توجد لديها علامات حدوث الولادة المبكرة
- وجود نزيف مهبلي متكرر أو متقطع
- الحمل خارج الرحم
- هبوط في وضع المشيمة
- إرتفاع وعدم إنضباط ضغط الدم

إستشيري قبل السفر:

- قد تحتاجين إلى زيارة و إستشارة طبيبك قبل السفر
- لا بد من إستشارة الطبيب في الوجهات التي تتطلب التطعيم أثناء الحمل
- تحققي مع سياسة شركة الطيران عما إذا كانت سوف تسمح لك بالسفر أثناء فترة الحمل قبل حجز التذكرة
- إستشيري شركة الطيران إذا كنت بحاجة لإصدار شهادة السفر الطبية



هاتف: ٤٤٥٩٣٣٦٣ – +٩٧٤

بريد إلكتروني: info@phcc.gov.qa

صندوق بريد: ٢٦٥٥٥

اتبعنا:  @PHCCqatar

www.facebook.com/PrimaryHealthCareCorporation 