

## เจ้าหน้าที่ช่วยการ เดินทางไกล โดย ผ.ศ.ดร.เสาวรัตน์ จอร์แดน

ภาวะตั้งครรภ์ การโดยสารทางเครื่องบินไม่มีอันตรายต่อการตั้งครรภ์และทารกในครรภ์ แต่การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา อาจเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการคลอดก่อนกำหนดขึ้นไป ซึ่งนำมาต่อการเสี่ยงในความปลอดภัยของมารดาและทารกหลังคลอด หากการคลอดที่เกิดบนเครื่องบินที่ไม่มีความพร้อมของเจ้าหน้าที่ และเครื่องมือ ดังนั้นในสตรีที่มีอายุครรภ์เกินกว่า 36 อาทิตย์ หรืออยู่ในช่วง 4 อาทิตย์ก่อนครบกำหนดคลอด จึงไม่ควรเดินทางโดยเครื่องบิน ยกเว้นจะเป็นการเดินทางในประเทศระยะสั้น 1-2 ชั่วโมง กรณีที่คุณพ่อคุณแม่ที่มีลูกเล็กแต่ชอบท่องเที่ยวหรือจำเป็นต้องเดินทางไกล แล้วอยากพาเจ้าตัวเล็กไปด้วยถ้าเตรียมการดีรับรองไม่ยุ่งยาก ไม่ว่าจะเป็นใช้รถยนต์ รถไฟ เรือ หรือเครื่องบิน เรามีคำแนะนำมาฝากค่ะ เมื่อเดินทางด้วยรถยนต์ \* ควรให้ลูกนั่งบนเบาะนั่งนิรภัย โดยวางตรงบริเวณที่นั่งด้านหลัง วิธีนี้จะเป็นการพาเด็กเล็กนั่งรถยนต์ที่ปลอดภัย \* ระหว่างเดินทางควรจอดรถเพื่อหยุดพักทุก 2 ชั่วโมง เพื่อให้ลูกได้ดื่มนม น้ำดื่ม หรือน้ำผลไม้สำหรับเด็กที่ไม่มีน้ำตาล ให้ลูกดื่มนม กินอาหารเสริม พักผ่อน ลูกจะได้ไม่เหนื่อยในการเดินทางมากนัก \* หาของเล่นหรือกิจกรรมง่ายๆ ให้ลูกทำในรถเพื่อให้ลูกเพลิดเพลิน ไม่เบื่อเมื่อต้องนั่งอยู่ในรถนานๆ แต่ต้องระวังไม่ให้ลูกถือของมีคม เช่น ส้อม ไม้จิ้มขนม ดินสอ หรือของเล่นที่มีเหลี่ยมมีคมระหว่างนั่งรถ เพราะเด็กๆ อาจได้รับบาดเจ็บหากมีการหยุดรถกะทันหัน เมื่อเดินทางด้วยรถไฟ \* ถ้าเดินทางนานหลายชั่วโมงควรใช้รถไฟตุ่นอนที่มีบริเวณกว้างขวางให้ลูกนอน นั่งเล่น และคุณพ่อคุณแม่เองก็ดูแลลูกได้อย่างสะดวกสบาย \* พยายามอย่าให้ลูกวิ่งเล่นตรงบริเวณที่เป็นช่วงต่อของโบกี้รถไฟ ประตู ซึ่งเป็นจุดอันตรายที่เสี่ยงกับการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย \* เตรียม นม น้ำดื่ม หรือน้ำผลไม้ ให้ลูกดื่มนม กินอาหารเสริม ระหว่างเดินทาง\* รอให้รถไฟจอดสนิทก่อนจะอุ้มหรือจูงลูกขึ้น-ลงรถไฟ เมื่อเดินทางด้วยเรือ\* สวมเสื้อชูชีพให้ลูกหรือเตรียมชูชีพไว้ใกล้ๆ ตัวเมื่อต้องเดินทางทางเรือ และสอนให้ลูกระวังไม่ซุกซนเมื่ออยู่บนเรือ \* เพื่อความปลอดภัยควรเลือกนั่งเรือลำใหญ่ และเลือกนั่งบริเวณกลางลำเรือที่โคลงน้อย ลูกจะได้ไม่เมาเรือ \* ขึ้นลงจากเรือเมื่อเรือจอดเทียบท่าสนิทแล้ว เมื่อเดินทางด้วยเครื่องบิน \* ต้องเตรียมนม น้ำ และอาหารเสริมสำหรับลูกไปให้เพียงพอ เนื่องจากบนเครื่องบินอาจจะไม่มีบริการให้ \* กระเป๋าเดินทางสำหรับใส่ เสื้อผ้า และอุปกรณ์ เปลี่ยนผ้าอ้อม รวมนม และอาหารเด็ก ที่นำขึ้นเครื่องบินได้ \* เวลาเครื่องขึ้น-ลงควรให้ลูกดื่มน้ำหรือนมจะช่วยลดอาการปวดหูให้กับลูกได้ \* กรณีเดินทางหลายชั่วโมง เด็กจะเริ่ม งอแง และ ไม่ยอมนอน บางครั้งต้องให้ทานยา (Phenergan) ที่ทำให้เด็กหลับสบาย ใช้กับเด็กอายุ 1 ปีขึ้นไป \* ที่สนามบินผู้คนพลุกพล่านต้องระวังลูกพลัดลง คุณพ่อคุณแม่ต้องดูแลลูกอย่างใกล้ชิดค่ะ งานนี้ถึงจะต้องขนกระเป๋าใบโตสักหน่อยแต่ได้เที่ยวสนุกพร้อมทั้งครอบครัว ก็เรียกว่าคุ้มค่ะ

ถ้าต้องเดินทางไกล และ ต้องพักผ่อนอยู่หลายวัน ควรเตรียมสิ่งที่จำเป็นสำหรับลูก ดังนี้ \* รถเข็นนั่งสำหรับเด็ก \* เตรียม อาหาร นม และเครื่องดื่ม ที่ลูก รับประทาน ประจำ สำหรับเด็ก ให้เพียงพอ สำหรับ การอาศัยอยู่นาน นอกจากนี้ ควรเตรียม ยาที่จำเป็นสำหรับเด็ก กระจก หรือ กาดม่น้ำ สำหรับล้างขวดนม หรือ เตรียมนม และ ยาต้ม ผ่าอ้อมสำเร็จรูป ที่ลูกเคยใช้ เพราะไปซื้อที่อื่น อาจทำให้เด็ก แพ้ง่าย หรือ ใส่ไม่พอดีตัว ยาต้มของเล่นที่ลูกชอบไปเพียงเล็กน้อย

+++++

เอกสารอ้างอิง <http://www.bangkokhealth.com/> <http://www.parent.com>