

# Homiladorlik davridagi parvozlar

2024 30 Oktabr

Bizning aviaqatnovlarimizda barcha yo'lovchilar uchun qulaylik va xavfsizlik haqida qayg'uramiz va ayniqsa, homilador ayollar parvoz paytida o'zlarini qulay, xotirjam va xavfsiz his qilishlari uchun sharoitlarni hisobga olamiz.

Homiladorligi me'yorida kechayotgan ayollar uchun parvozlar muammo tug'dirmaydi. Shunga qaramay, biz homilador ayollardan sayohatdan oldin parvoz bo'yicha maslahat olish va zarur hujjatlarni rasmiylashtirish uchun shifokorga uchrashishni so'raymiz.

**Hatto homilador ayolning sog'lig'ida muammo bo'lmasa ham, u shifokor tomonidan imzolangan va quyidagi ishonchli ma'lumotlarni o'z ichiga olgan tibbiy ma'lumotnoma yoki boshqa hujjatni taqdim etishi kerak:**

- Homiladorlik muddati va kutilayotgan tug'ruq sanasi.
- omiladorlik asoratlarsiz kechayotgani va parvozga qarshi ko'rsatma yo'qligini tasdiqlovchi ma'lumot.

Ma'lumotnoma belgilangan manzilga jo'nab ketishning dastlabki sanasidan ko'pi bilan 7 kun oldin berilishi kerak.

Homiladorlikning qaysi muddatiga qadar parvozga ruxsat etiladi?

	1-31 hafta	32-35 hafta	36 haftadan ko'p
Bitta bola kutilyapti	Parvozga ruxsat beriladi.	Parvozga ruxsat beriladi.	Parvozga ruxsat berilmaydi.

Bir nechta bola kutilmoqda	Parvozga ruxsat beriladi.	Parvozga ruxsat berilmaydi.	Parvozga ruxsat berilmaydi.
----------------------------	---------------------------	-----------------------------	-----------------------------

Samolyotda sayohat qilish uchun eng maqbul vaqt ikkinchi trimestr, ya'ni 13 dan 28 haftagacha bo'lgan davr hisoblanadi. Odatda, bu homiladorlik davrida eng qulay hisoblanadi. Uchinchi trimestrda bola tezroq o'sadi va organizmga tushadigan yuklama (nagruzka) ortadi. Shuning uchun, agar siz homiladorlikning kechki muddatlarida parvoz qilishni rejalashtirayotgan bo'lsangiz, ehtiyot chorasi sifatida oldindan tibbiy yordam olish mumkin bo'lgan joylarni o'rganib chiqing. Chet elga safar qilish uchun sayohat tibbiy sug'urtasini rasmiylashtirishingiz mumkin. Odatda, 22-haftadan keyin shifokor homiladorlikning kechishi haqida ma'lumot va tahlil natijalari qayd etilgan hujjat – tibbiy karta yoki kitobchani beradi. Agar sizda shunday tibbiy karta yoki kitobcha bo'lsa, uni o'zingiz bilan birga oling, chunki shifokorga murojaat qilishingiz kerak bo'lganda undagi ma'lumotlar foydali bo'ladi.

## **Homiladorlik paytida sayohat qilish uchun bir nechta maslahatlar**

- Parvozdan oldin shifokoringiz huzuriga tashrif buyuring va uzoq parvozlarni bo'yicha uning tavsiyalarini diqqat bilan tinglang.
- Turish oson bo'lishi uchun yo'lak yonidagi joylardan tanlang. Qon aylanishini yaxshilash uchun, ayniqsa uzoq masofaga parvozlarni paytida, muntazam ravishda turing va yuring.
- Uzoq muddatli parvozlarni uchun ko'proq oyoq bo'shlig'iga ega joylarni tanlang yoki Business klass salonidan joy oling. Qo'shimcha oyoq bo'shlig'iga ega bo'lish orqali siz ularning holatini o'zgartira olasiz, bu esa qon aylanishidagi

muammolarning oldini olishga yordam beradi.

- Kuzatuvchi hamrohligida sayohat qiling.
- Parvoz paytida ko'p suv iching va tanani suvsizlanishga olib keladigan ichimliklardan (choy, qahva) saqlaning.
- Barcha tibbiy hujjatlaringizni o'zingiz bilan olishni unutmang. Agar siz chet elga sayohat qilayotgan bo'lsangiz, ushbu hujjatlarni ingliz tiliga tarjima qiling.
- Yangi tug'ilgan chaqaloqlar 7 kunlikdan kichik bo'lmasligi sharti bilan parvozga qabul qilinadi.