

# הריון וקרזו | מה אתן צריכות לדעת

Posted on 10 ביולי 2019 by עוזי בכר



מאיזה שבוע להריון לא תורשו לעלות להפלגה ובאיזה תצהיר רפואי תצטרכו להצטייד

**Categories:** [טיפים](#), [ראשי](#)

**Tag:** [הריון וקרזו](#)

בהריון? מזל טוב ואין דרך טובה מלחגוג את הרחבת המשפחה בקרזו מפנק בלב ים. למרבה המזל חופשת שייט במהלך הריון נורמלי הוא לא רק אפשרי אפילו מומלץ, אך בדרך כלל דורש תכנון מראש כדי להבטיח הפלגה מהנה, בטוחה ובריאה.

אוויר לב ים, יעדים חדשים, הופעות, ספא ואוכל טוב יכולים להיות חלומה של כל הריונית. לעיתים הסבא והסבתא מזמינים בהפתעה את הילדים והנכדים לחופשת שייט מבלי להיות מודעים להגבלות בנושא. בשביל זה אנחנו פה עבורכם, באתר קרזו אין.

**האם ניתן לצאת לחופשת שייט בהריון?**

בהחלט! אם אתן נהנות מהריון בריא, אבל לתשומת לבכן, נשים בהריון אינן מורשות להפליג אם ביום ההפלגה או במהלכה תכנסנה לשבוע ה-24 להריון. בנוסף, כל אישה חייבת להצטייד בתצהיר מהרופא המטפל שהיא והעובר במצב

בריאותי תקין וכשיר לחופשת שייט ומצוין גם תאריך הלידה הצפוי.

מדיניות חברות השייט קפדנית בשל חששות לסיבוכים אפשריים להריון ואפשרות ללידה מוקדמת. רוב חברות השייט אינן ערוכות כדי לטפל במקרים מסוג זה. יש לציין עם זאת כי חברות שייט נהרות כמו Viking, Avalon, Avalon ו-AmaWaterways לא מכילות את ההגבלות, בהתחשב בכך שספינות נהר תמיד קרובות ליבשה ולמתקנים רפואיים וההחלטה אם לשוט היא בידי האישה והרופא המטפל.

מספר חברות שייט מחייבות את הלקוחות לחתום על הצהרת בריאות בזמן ביצוע ההזמנה או הצ'ק אין כדי לוודא שהם מודעים למדיניות הריון בזמן ההפלגה, אחרות מנגד, דורשות מכתב מהרופא המציין את תאריך הלידה המשוער. חשוב לקרוא בעיון, גם את האותיות הקטנות ולהצליב את המידע עם מגבלות טיסה.



הריון וקרוא, האם זה הולך יחד? צילום Depositphotos  
**הריון לא צפוי אחרי ביצוע ההזמנה**

למרות שחופשות שייט מתוכננות הרבה מראש, עדיין קיימים מקרים של הריונות בלתי צפויים החופפים לתאריכי ההפלגה. אם אינכם מעוניינים להפליג בזמן ההריון ועדיין לא שלמתם את כל הסכום, בדרך כלל יהיה קל לבטל את השייט ולקבל חזרה את ההפקדה. יחד עם זאת, רוב חברות השייט לא רואות כהריון, סיבה מספיק טובה להחזר התשלום וייתכן שלא תקבלו החזר מלא לכספכם.

מומלץ לקרוא בעיון רב את המסמכים הנשלחים לכם לחתימה, בזמן ביצוע ההזמנה, ע"י יועץ השייט ובמיוחד את נקודות היציאה האפשריות במקרה של ביטול. 'ביטוח ביטול שייט' יכול להיות פתרון טוב. הוא עולה כ-8% מכלל העסקה וניתן לבטל את היציאה מהארץ גם יומיים לפני, עם החזר של 80% מסכום העסקה (השתתפות של 20%).

**בעיות רפואיות בהריון במהלך השייט**

לפני שאתם מזמינים חופשת שייט בדקו היטב עם הרופא שלא קיימות בעיות רפואיות מיוחדות ואת מסלול ההפלגה וקרבת המתקנים הרפואיים. מומלץ להזמין הפלגה בה אין יותר מידי ימי ים והקרבה למתקנים רפואיים היא סבירה ולא מחייבת הטסה ארוכה מידי.

ברוב האוניות קיימת מרפאה שיכולה לטפל בהליכים רפואיים שגרתיים ומצבי חירום קלים ואין מומחים לגינקולוגיה או ללידה. הכינו מבעוד מועד באונייה, תיק קטן הכולל את הדברים הנחוצים במקרה של פינוי חירום ואל תשכחו לקחת אתכם את הדרכונים.

אם תתעורר בעיה כלשהי חברת השייט תסדר עבורכן העברת חירום לבית החולים הדורשת תשלום מידי ולכן ביטוח רפואי מתאים הוא יותר ממומלץ. בנוסף, לא להסתמך על התרופות הקיימות בבית המרקחת של האונייה, להביא איתכן את כל התרופות הדרושות ובכמות מספקת עבור כל ימי ההפלגה. קחו איתכן בכל מקרה גם העתקי מרשמים ואת פרטי הקשר של הרופא המטפל.



חברות השייט עושות מאמצים כבירים להדביר את מקרי הזיהומים באוניות . צילום Depositphotos  
**האם יש לנקוט באמצעי זהירות מיוחדים במהלך השייט ?**

התפרצות מחלות מדבקות שיכולות להיות שכיחות בהפלגות ולקבל ממדים מסוכנים להריוניות הן הנורו-וירוס המאופיין בבחילות, הקאות, שלשולים שעלולים להוביל להתייבשות וחוסר איזון אלקטרוליטי (מסייע בכניסת מזון אל תאי הגוף וסילוק של פסולת מהם, בשמירה על מאזן מים תקין ורמת החומציות).

הריוניות חייבות לנקוט באמצעי זהירות מחמירים כמו רחיצת ידיים בכניסה לאונייה ובחדרי האוכל, להימנע משיבה ארוכה מידי בשמש ושתייה מרובה של מים. כמו כן, בנסיעה לאיים הקאריביים, המזרח הרחוק וכל יעד אקזוטי אחר, מומלץ להתייעץ עם הרופא המטפל ועם משרד הבריאות בדבר מחלות מיוחדות העלולות לפגוע באמא ובעובר.

אם זו הפעם הראשונה בהפלגה או יש רגישות יתר לתנודות, יתכן ובהפלגה הספציפית הזו תסבלו מבחילות קשות יותר ורצוי להצטייד בתרופות המותרות ומאושרות ע"י הרופא המטפל.

### **הגבלות בסיוור חוף**

באופן דומה, בעת הזמנת סיוור חוף, אתן צרכות להיות סלקטיביות ומודעות למגבלות שלכן. גם במקרה הזה מוטב להתייעץ עם הרופא המטפל. הימנעו מסיוור חוף הכוללים אקסטרים, ג'יפים או כל דבר אחר שיכול לסכן אתכן. וודאו שביעדי העגינה בתי השימוש זמינים לאורך המסלול, בשל שימוש תכוף בזמן ההריון.



סיורי חוף בקרוז צילום Depositphotos  
הגבלות תזונתיות וספורטיביות

כל ההגבלות התזונתיות שלכם במהלך ההריון חלות גם על השייט ואל תצפו מצוות האונייה להכיר אותם, זה מתפקידכן לדעת מה מותר או אסור לאכול בזמן הריון. יכול להיות שתסבלו מרגישות יתר לריחות או טעמים מיוחדים. שמרו לעצמכן תמיד מספר חטיפים למקרה הצורך של רעב בשעות הלילה המאוחרות.

היוועצו ברופא איזו פעילות מתאימה לכן במהלך ההפלה, כולל ישיבה בג'קוזי, סאונה, טיפולי ספא או קזינו בו במקרים רבים העישון מותר.

אל תהססו לבקש צ'ק אין או צ'ק אאוט מהיר, כריות ושמיכות לפי הצורך, חגורת בטיחות מתאימה למידות ובגדי ערב בהתאם למידות החדשות.

ברוכים המצטרפים לקבוצת הפייסבוק "[קרוז חלום של הפלגה](#)" הייחודית בעולם הקרוזים

**.There are no comments yet**