

Kobieta w ciąży prowadząca samochód to coraz częstszy widok. Trudno się dziwić, gdyż wiele przyszłych mam nie chce rezygnować z aktywnego trybu życia. Prawidłowo przebiegająca ciąża nie jest przeciwwskazaniem do prowadzenia auta. Warto jednak pamiętać o kilku ważnych zasadach.

Prawidłowe ustawienie fotela

Kobieta w ciąży powinna ustawić siedzenie tak, by kierownica nie uciskała jej brzucha. Powinna siedzieć wygodnie, ale musi widzieć to, co dzieje się przed nią. Plecy powinny przywierać do siedzenia, ramiona muszą być niemal wyprostowane, a ręce ułożone na kierownicy tak, by lewa dłoń znajdowała się między godziną 9 a 10, a prawa między 2 a 4. Gdy już ustawi fotel, powinna swobodnie sięgać nogami do pedałów.

Poduszka powietrzna

Nie powinna odłączać poduszki powietrznej, bo nie jest ona żadnym zagrożeniem. Wręcz przeciwnie – w razie potrzeby ochroni i kobietę, i dziecko.

Pasy bezpieczeństwa

Pomimo tego, że przepisy zezwalają kobietom w widocznej ciąży na jazdę bez zapiętych pasów bezpieczeństwa, zdecydowanie warto je jednak „prawidłowo” zapinać. Pas powinien być poprowadzony jak najbliżej ciała, pod brzuchem, przez miednicę i biodra. Po zapięciu pasa dociągnijmy go tak, by nie było żadnego luzu. Ciekawym rozwiązaniem jest adapter do pasów, który powoduje, że pasy nie przyciskają brzucha oraz nie przesuwają się podczas jazdy, poprawiając tym samym bezpieczeństwo i komfort podróżowania przyszłej mamy.

Bez gwałtownego hamowania

Przyszła mama powinna zwracać szczególną uwagę na odstęp od pojazdu, który jest przed nią. W czasie ciąży może wolniej reagować na niebezpieczne sytuacje, a gwałtownego hamowania lepiej unikać, nawet jeśli ma prawidłowo zapięte pasy bezpieczeństwa.

Odpowiednia długość i jakość trasy

Najlepiej unikać dłuższych tras. Jeśli przyszła mama musi wybrać się w podróż, która trwa dłużej niż 2–3 godziny, powinna zabierać przekąski i coś do picia. Trasę zaplanować tak, by mogła robić częste przerwy na rozprostowanie nóg. Powinna unikać jazdy w korkach i wybierać drogi w lepszym stanie technicznym. Ogólnie najlepiej będzie, jeżeli podczas długich tras będzie jej ktoś towarzyszył.

W zaawansowanej ciąży lepiej zrezygnować z prowadzenia auta !

W bardziej zaawansowanej ciąży (6/7 miesiąc) jeżeli to możliwe, lepiej zrezygnować z prowadzenia samochodu. Ruchy dziecka mogą wówczas odwracać uwagę kobiety od jezdni. Dodatkowo rosnący brzuch coraz bardziej utrudnia manewrowanie kierownicą, a w razie wypadku, kierownica i poduszka powietrzna mogą spowodować uszkodzenie dziecka. Jeżeli jednak przyszła mama nie może zrezygnować z podróży, niech zadba o to, by samochodem kierował ktoś inny, a ona mogła wygodnie jechać na miejscu pasażera.

Źródło: wczesniak.pl, szkolajazdyrenault.com.pl oraz forumsamochodowe.pl