



## Gravid på fly

**Spørsmål:** I sommer har vi planlagt å reise med fly sydover i Europa. Selve reisen varer cirka tre timer hver vei. Jeg har hørt at det er en viss fare for stråler fra verdensrommet når man er i fly. Kan strålene skade fosteret? Jeg kommer til å være gravid i femte måned når vi reiser.

**Svar:** Du har rett i at stråler som følge av radioaktivitet, røntgen eller hendelser i verdensrommet (kosmisk stråling) kan være skadelige for et foster. Risikoen er størst de tre første månedene etter unnfangelsen. Det er også korrekt at man blir utsatt for mer kosmisk stråling når man er i et fly enn når man oppholder seg på bakken.

### Lite stråledose

Stråledoser måles i enheten milliSivert (mSv). Ifølge retningslinjer til den amerikanske foreningen for gynekologer og fødselsleger er det ikke holdepunkter for at stråledoser under 50 mSv innebærer noen fare for et foster. I løpet av et år på bakken utsettes man for 2,2 mSv. Et røntgenbilde av lungene medfører en stråledose på 0,1 mSv. En 10 timers flytur påfører hver passasjer 0,05 mSv. Sannsynligheten for at fosteret ditt vil bli påvirket av de kosmiske strålene i løpet av turen dere planlegger, er derfor svært liten. Det er også positivt at fosteret ditt har passert den mest følsomme delen av sin utvikling når dere skal reise.

### Mest farlig

Den største faren ved en flytur som varer noen timer eller lengre er muligheten for å få blodpropp. Risikoen øker med varigheten av reisen, og avtar hvis man drikker rikelig med

væske, bruker støttestrømper, gjør fotgymnastikk og går små "spaserturer" i kabinen. Turbulens under reisen innebærer imidlertid en fare for fall ettersom den voksende magen gjør det vanskeligere å holde balansen. Når du planlegger ferien, bør du også overveie mulighetene for smittsomme sykdommer på reisemålet. Viktigst er de fosterskadelige mikroben som forårsaker toxoplasmose og listeriose.