



Viaggiare in gravidanza

Le donne in gravidanza possono affrontare viaggi in sicurezza, ma è opportuno ricordare che la maggior parte delle compagnie aeree vieta il volo nelle ultime settimane di gravidanza.

In caso di gravidanza non complicata il viaggio aereo è permesso fino al termine della 36° settimana e fino alla fine della 32° in caso di gravidanza gemellare.

Le gestanti che devono intraprendere il volo dopo la 28° settimana devono avere con sé un certificato scritto dal proprio ginecologo che attesti la probabile data del parto e che la gravidanza procede in maniera normale.

Prima del viaggio

- informarsi sui servizi medici esistenti a destinazione
- controllare che l'eventuale assicurazione di viaggio comprenda le cure mediche connesse alla gravidanza
- informarsi sulle vaccinazioni e chemioprophilassi che potrebbero essere effettuate.

Durante il viaggio

- in treno o in aereo non rimanere sedute per lungo tempo perché la pressione sul sedile e quella del feto rallentano la circolazione sanguigna degli arti inferiori
- ad intervalli regolari, stendere le gambe e muovere le dita dei piedi
- alzarsi e passeggiare almeno una volta ogni ora.

A destinazione

- evitare cibi crudi o poco cotti
- evitare ghiaccio
- evitare alcolici-superalcolici
- consumare fibre naturali, frutta e verdura per prevenire la stipsi
- bere in abbondanza liquidi, preferibilmente acqua, per evitare la disidratazione che aggrava la tendenza alle trombosi.