



He d'evitar viatjar estant embarassada?

Un dubte molt freqüent especialment en èpoques de vacances

[inicentrareport]Generalment, l'embaràs no comporta cap impediment per poder viatjar, però sí, que segons el Col·legi d'Infermeria de Barcelona (viatjar embarassada), recomanen seguir una sèrie de recomanacions per tal d'evitar riscos per la salut de l'embarassada com del fetus.

[GotaVerdaPle]**Quines són aquestes recomanacions?**

[GotaVerdaBuit]Evita trajectes de llarga durada a partir de la setmana 36 (pel risc de part)

[GotaVerdaBuit]Passeja cada 2 hores i fes exercicis circulatoris suaus. En viatges llargs es recomana utilitzar mitges de compressió

[GotaVerdaBuit]A partir de la setmana 28 la majoria de companyies demanen un certificat (cada companyia té la seva normativa)

[GotaVerdaBuit]Els aparells dels aeroports no són lesius per al fetus

[GotaVerdaBuit]Viatjar amb roba i calçat còmodes.

[GotaVerdaBuit]Con`èixer els recursos sanitaris disponibles del país de destí

[GotaVerdaPle]**Segons el mitjà de transport:**

[GotaVerdaBuit]Avió: evitar trajectes de llarga durada amb embarassos simples a partir de la setmana 36 i en múltiples a partir de la setmana 32 (pel risc de part) i durant els 7 dies posteriors al part. Fes servir roba i calçat còmodes i passeja cada dues hores.

[GotaVerdaBuit]Automòbil: Cal portar sempre el cinturó de seguretat cordat mai per sobre del ventre. Existeix un dispositiu anomenat BeSafe que fa passar el cinturó per sota l'abdomen per evitar traumatismes abdominals en cas de col·lisió. Es recomana fer parades de deu minuts cada dues hores i conduir de manera suau.

[GotaVerdaBuit]Tren: és un mitjà ideal per a la dona embarassada on s'hi pot relaxar, menjar, beure i anar al lavabo quan convingui.

[GotaVerdaBuit]Vaixell: No suposa cap impediment, però cal conèixer la normativa de cada companyia. També pot agreujar les nàusees i vòmits durant el primer trimestre.

[GotaVerdaPle]**Menjar i beure:**

[GotaVerdaBuit]Cal beure com a mínim dos litres al dia en països o èpoques amb calor d'aigua embotellada

[GotaVerdaBuit]Vigilar amb els aliments crus o que s'hagin pogut rentar de manera poc controlada (més informació sobre alimentació i embaràs)

[GotaVerdaPle]Mantenir una dieta equilibrada, sempre que les circumstàncies del viatge ho permetin. [ficentrareport]