

Haurdunaldia eta bidaiak

Haurdunaldiak ez du bidaiatzea eragozten, baina zenbait gauza hartu behar dira kontutan bidaiaren aurretik eta bitartean.

Bigarren hiruhilabetekoa da bidaiatzeko unerik aproposena (18tik 24. astera).

Galdetu ginekologoari bidaiatzea oztopatzen edo arriskuko haurdunaldia bihurtzen duen arazorik duzun.

Baimendutako txertoak: tetanos, difteria, A eta B hepatitis, poliomieltis parenteral, neumokokoa, A eta C meningokokoa, amorrutxo eta gripearen kontrakoak.

Debekatutako txertoak: Errubeola, Elgorria, Parotiditisa, Barizela, BCG (tuberkulosi), aho bidezko poliomieltisa eta sukar tifoidearen



kontrakoak, japoniar entzefalitisa eta sukar horia (azken hau, nahitaezkoa izatekotan, haurdunaldiaren 6. hilabetetik aurrera eman behar da).

Bidaian zehar Hegazkinez

Haurdunaldiaren azkenengo hilabetetik erditzearen ondorengo 7 egunetara, ez hartu garraibide hau.

Segurtasun-uhala sabelaren azpitik lotu.

Orduro zutitu eta 10-15 minutu ibili.

Metal-detektagailuak ez du fetua kaltetzen.

Autoz

Segurtasun-uhala sabelaren azpitik lotu, gidariaren eserlekuan zein beste edozeinetan zoazela ere.

Apur bat ibiltzeko kotxea gelditu orduro.

Itsasontziz

Zenbait konpainiek ez dute haurdunaldiaren 36. astetik aurrera itsasontziz garraioa baimentzen.

Bidaiaren helmugara heltzean

Janari gordinik **ez jan**. Botilako edo egositako ura edan.



Beherakoa baldin baduzu dieta egin, ur eta aho bidezko suero asko edan. Sukarra izanez gero, edo gorozkietan odola zein mukia agertuz gero, medikuari galdetu.

Ez ibili **garaiera handietatik** (2500-2700 metrotik gorakoak) haurdunaldiaren aurretik garaiera horren adaptazioa burutu ez baduzu.

Ez egin **ibilaldi** luzerik eta egunaren erdiko orduetan ez egon **eguzkipean**. Kapela eta babes handiko eguzkitako kremak sarritan erabili.

Malariarekin kutsatzea posible den zonaldeetara ez bidaiatu. Bertara joatea nahitaezkoa izatekotan, aldeztu aurretik bidaiariaren arreta-unitatean, malariaren kontrako medikamentu prebentiboak buruz galdetu. Tratamendu honek ez du malaria hartzea guztiz aurrezaintzen. Eltxoen ziztadak eragozteko neurri zorrotzak hartu, eltxo-uxatzaileak, eltxo-sareak eta mahuka luzeko arropa argiak erabili.