

Embaràs i viatges

Es pot viatjar durant l'embaràs si es tenen certes precaucions abans i durant el viatge. El millor moment per fer-lo és al segon trimestre (entre la setmana 18 i la 24).

Es recomana no viatjar en cas d'insuficiència cervical, amenaça d'avortament, sagnat vaginal, trencament de membranes abans del part o preeclàmpsia (Hipertensió arterial i danys d'òrgans durant embaràs).

Es desaconsella viatjar en cas de presentació fetal anormal, embaràs múltiple, antecedent d'avortament espontani, placenta prèvia o una altra anomalia placentària.

Abans del viatge

Contracteu una assegurança de viatge amb cobertura de problemes relacionats amb l'embaràs. Si cal, organitzeu una possible atenció obstètrica al destí.



Feu una **visita mèdica abans del viatge**, per identificar factors de risc, demanar un informe mèdic amb la data probable de part, l'aptitud per viatjar i dades rellevants de la història clínica, i revisar i actualitzar les vacunes segons sigui necessari.

Quines vacunes es poden posar?

- **Permeses:** tètanus, diftèria, hepatitis A i B, poliomièlitis intramuscular, pneumocòccica, meningocòccica A-C, ràbia, grip.
- **Contraindicades:** rubèola, xarampió, parotiditis, varicel·la, BCG (tuberculosi), poliomièlitis i tifoidal orals, encefalitis japonesa i febre groga (si aquesta última és imprescindible, s'haurà d'administrar a partir dels 6 mesos d'embaràs).

Durant el viatge

- **Avió:** eviteu-lo l'últim mes d'embaràs i fins 7 dies després del part. Algunes companyies aèries no permeten viatjar a partir de la setmana 35 o 36, i d'altres exigeixen un certificat.
- **Vaixell o creuer:** algunes companyies no permeten viatjar després de la setmana 36.
- **El cinturó de seguretat** (en qualsevol mitjà de transport) s'ha de cordar per sota de l'abdomen, i es recomana aixecar-se i caminar amb freqüència.

En la destinació

És important saber **com evitar els riscos, gestionar les molèsties menors** de l'embaràs i **reconèixer les complicacions greus**, com ara un canvi en el patró de moviments del nadó, febre, sagnat vaginal abundant, dolor intens, entre d'altres.

Es desaconsella fer activitats vigoroses a les quals no s'estigui acostumada. Muntar animals, bicicletes o motocicletes comporta riscos de caigudes, accidents i traumatismes abdominals. Nedar i practicar esnòrquel solen ser segurs, però és millor evitar el busseig.

Malalties infeccioses: cal prestar atenció a les **infeccions urinàries**; es pot valorar portar tractament antibiòtic. Cal recordar mantenir una **higiene estricta de mans i tenir precaució amb els aliments i l'aigua**. Si viatgeu a una zona amb risc de malalties transmeses per mosquits cal prevenir les picades i és imprescindible que visiteu prèviament una **Unitat d'Atenció al Viatger**.



Salut ambiental: limiteu l'activitat en ambients calorosos i eviteu la deshidratació. Si visiteu llocs d'elevada altitud, es recomana un ascens més lent amb temps adequat per a l'aclimatació.