

Embaràs i viatges

L'embaràs no és motiu per no viatjar, però cal prendre precaucions abans i durant el viatge.

El millor moment per viatjar és durant el segon trimestre (setmana 18 a 24).

Abans del viatge

Pregunti al ginecòleg si hi ha cap problema en l'embaràs o en la seva salut general que el converteixi en un embaràs de risc o dificulti el viatge.

Vacunes permeses: tètanus, diftèria, hepatitis A i B, poliomielitis parenteral, pneumocòccica, meningocòccia A-C, ràbia, grip.

Vacunes contraindicades: rubèola, xarampió, parotiditis, varicel·la, BCG (tuberculosi), poliomielitis i tifoïdal 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:

- Eviti'l des de l'últim mes d'embaràs 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.

- Cordi's el cinturó de seguretat per sota de la panxa.
- Aixequi's i camini 10-15 minuts cada hora.
- El detector de metalls no perjudica el fetus.

Cotxe:

- Cordi's el cinturó de seguretat per sota de la panxa, tant si condueix com si va d'acompanyant.
- Faci parades cada hora per caminar.

Vaixell:

- Algunes companyies no permeten viatjar després de la setmana 36.

En la destinació

- **No consumeixi** aliments crus. Prengui aigua embotellada o bullida.
- Si té **diarrea** faci dieta, begui força líquids i sèrum oral. Consulti el metge si apareix sang o moc a la femta o febre.

- Eviti les **grans alçades** (més de 2500-2700 m), excepte si ha fet adaptació a l'alçada amb anterioritat a l'embaràs.

- Eviti **caminades** llargues i **l'exposició al sol** durant les hores centrals del dia, utilitzi barrets i cremes solars de protecció alta.

- **No viatgi a zones de possible transmissió de malària.** Si ho fa, és imprescindible que consulti abans a la Unitat d'Atenció al Viatger, on l'informaran sobre la medicació preventiva de la malària. Aquesta no protegeix totalment de patir la malaltia. Extremiti les mesures per evitar les picades de mosquit, usi repel·lents, mosquiteres i roba de color clar i màniga llarga.