

Sarcina și călătoriile

Se poate călători pe durata sarcinii dacă sunt respectate anumite măsuri de precauție atât înainte, cât și pe parcursul călătoriei. Perioada cea mai potrivită și recomandată pentru a face acest lucru este în al doilea trimestru de sarcină (între săptămâna 18 și săptămâna 24).

Se recomandă să nu se călătorească în cazul existenței unei insuficiențe cervicale, a unei amenințări de avort spontan, al prezenței unei sângerări vaginale, al ruperii membranelor înainte de momentul nașterii sau în cazul preeclampsiei (hipertensiune arterială și afectarea unor organe în timpul sarcinii).

De asemenea, **se descurajează călătoria** în situația unei prezentări fetale anormale, în cazul unei sarcini multiple, în prezența unui antecedent de avort spontan, în cazul placentei prelabile sau al oricărei alte anomalii de natură placentară.

Înainte de a călători

Încheiați o asigurare de călătorie care să includă acoperire pentru problemele legate de sarcină. Dacă este necesar, organizați din timp o posibilă asistență obstetricală la destinația de călătorie.



Efectuați o **vizită medicală înainte de a călători**, pentru a identifica eventualii factori de risc, pentru a solicita un raport medical care să includă data probabilă a nașterii, aptitudinea sau capacitatea de a călători și date relevante din istoricul medical, precum și pentru a verifica și a actualiza vaccinările, în funcție de necesități.

Ce vaccinuri pot fi administrate?

- **Permise:** tetanos, difterie, hepatita A și B, poliomielită administrată intramuscular, vaccin pneumococic, vaccin meningococic A-C, rabie, gripă.
- **Contraindicate:** rubeolă, rujeolă, oreion, varicelă, BCG (tuberculoză), poliomielită și febră tifoidă administrate oral, encefalită japoneză și febră galbenă (în cazul în care aceasta din urmă este absolut necesară, aceasta trebuie administrată începând cu luna a șasea de sarcină).

În timpul călătoriei

- **Avion:** evitați utilizarea acestuia în ultima lună de sarcină și până la 7 zile după momentul nașterii. Unele companii aeriene nu permit călătoria începând cu săptămâna 35 sau 36 de sarcină, iar altele solicită prezentarea unui certificat medical.

- **Vapor sau croazieră:** anumite companii nu permit efectuarea călătoriilor după săptămâna 36 de sarcină.

- **Centura de siguranță** (în orice mijloc de transport) trebuie fixată și poziționată sub nivelul abdomenului, iar ridicarea și mersul pe jos în mod frecvent sunt recomandate.

La destinație

Este important să știți **cum să evitați riscurile, cum să gestionați disconforturile minore asociate sarcinii și cum să recunoașteți complicațiile grave**, cum ar fi o modificare a tiparului mișcărilor fătului, apariția febrei, sângerări vaginale abundente, durere intensă, printre altele.

Se descurajează desfășurarea unor activități fizice viguroase cu care nu sunteți obișnuită.

Călăria, mersul pe bicicletă sau utilizarea motocicletelor implică riscuri de căderi, accidente și traumatisme la nivel abdominal. Înotul și practicarea snorkelingului sunt, în general, sigure, însă este mai bine să se evite scufundările.

Boli infecțioase: trebuie acordată o atenție deosebită **infecțiilor urinare**; se poate lua în considerare posibilitatea de a avea asupra dumneavoastră un tratament antibiotic. Este important să vă amintiți să mențineți o **igienă strictă a mâinilor și să aveți precauție în ceea ce privește alimentele și apa** consumate. Dacă călătoriți într-o zonă cu risc de boli transmise prin intermediul țânțarilor, este necesar să preveniți înțepăturile și este esențial să vă prezentați în prealabil la o **Unitate de Asistență pentru Călători**.

Sănătatea mediului: limitați activitatea în medii cu temperaturi ridicate și evitați deshidratarea. Dacă vizitați locuri situate la altitudini mari, se recomandă o urcare mai lentă, cu un timp adecvat pentru aclimatizare.

