

VIAGGIARE IN GRAVIDANZA

Le donne in gravidanza possono affrontare viaggi in sicurezza, ma è opportuno ricordare che la maggior parte delle compagnie aeree vieta il volo nelle ultime settimane di gravidanza.

Quindi è fondamentale controllare la propria compagnia aerea, in quanto potrebbero avere disposizioni diverse.

Le gestanti che devono intraprendere il volo dopo la 28^a settimana devono avere con sé un certificato scritto dal proprio ginecologo che attesti la probabile data del parto e che la gravidanza procede in maniera normale.

Si consiglia comunque, prima di intraprendere un viaggio, a prescindere dalla settimana di gravidanza, di consultare il proprio medico o ginecologo.

PRIMA DEL VIAGGIO

- Informarsi sui servizi medici esistenti a destinazione.
- Controllare che l'eventuale assicurazione di viaggio comprenda le cure connesse alla gravidanza.

IN VIAGGIO

- In treno o in aereo non rimanere sedute per lungo tempo perché la pressione sul sedile con quella del feto rallentano la circolazione sanguigna degli arti inferiori.
- Ad intervalli regolari, stendere le gambe e muovere le dita dei piedi.
- Alzarsi e passeggiare almeno una volta ogni ora

Sitografia

- <https://www.viaggiasesicuri.it>;
- <https://www.epicentro.iss.it>viaggiatori>;
- <https://wwwnc.cdc.gov/travel/>