

[Home](#) > Viaggiare in sicurezza durante la gravidanza

Condividi questa/o

X



Viaggiare in sicurezza durante la gravidanza

Sono incinta e sogno di concedermi una settimana di riposo su una spiaggia paradisiaca. Ma posso prendere l'aereo senza correre rischi?

<https://www.nestlebaby.it/viaggiare-sicurezza-gravidanza> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



Viaggiare in sicurezza durante la gravidanza

Sono incinta e sogno di concedermi una settimana di riposo su una spiaggia paradisiaca. Ma posso prendere l'aereo senza correre rischi?

Venerdì 12 Febbraio 2016

- ^[5]
- [Stampa](#) ^[1]
- [Condividi](#)

La **gravidanza non è una malattia!** Salvo parere contrario del tuo medico, puoi **continuare a viaggiare**, naturalmente a condizione di prendere alcune **precauzioni** prima della partenza, durante il viaggio e sul posto.

Quali sono le controindicazioni mediche?

Il medico potrebbe sconsigliarti di viaggiare:

- **se aspetti dei gemelli;**
- se sei in **gravidanza "a rischio"**: precedenti di aborto, rischio di parto prematuro, ipertensione, diabete.

In generale è **preferibile non fare lunghi viaggi** durante il primo trimestre (rischio di aborto, fatica) e durante il 3° trimestre (rischio di parto prematuro, di ipertensione).

Quale mezzo di trasporto scegliere?

Non tutti i mezzi di trasporto sono uguali: alcuni sono più faticosi, altri generano scossoni e sobbalzi.

L'auto. Nulla ti impedisce di guidare, ma sappi che la tua **attenzione potrebbe non essere più la stessa**, a causa della fatica. Un altro rischio che potresti correre abbastanza presto è quello di sentirti stretta al volante! Se sei tu a guidare, ma anche se sei al posto del passeggero, fai delle **pause regolari**. Per quanto riguarda la cintura di sicurezza, sappi che è obbligatoria: passala sotto la pancia per maggiore comodità.

I trasporti pubblici. Non esitare a chiedere di cederti il posto: hai la **priorità sugli altri passeggeri!** A partire dal terzo trimestre evita, se puoi, di spostarti in questo modo, almeno nelle ore di punta.

L'aereo. A partire dalla fine del 7° mese la maggior parte delle compagnie aeree non accettano donne incinte. Prima di tale data i **viaggi in aereo non creano particolari problemi**. Ricorda di bere regolarmente, di passeggiare nel corridoio e di indossare, se necessario, le calze a compressione graduata.

Il treno. È il **mezzo di trasporto meno faticoso**. Se puoi, viaggia in prima classe: avrai più spazio, soprattutto per le gambe.

In vacanza in un paese esotico: le regole della prudenza

Anche in questo caso, largo al **buon senso!** In ogni caso, la prima cosa da fare prima di prenotare una vacanza è **parlarne con il proprio medico**.

- Evita di viaggiare in **Paesi in cui il sistema sanitario non è molto efficiente**.

- Evita le **zone in cui imperversano alcune malattie** (malaria, febbre gialla...) e i Paesi in cui fa davvero **troppo caldo**. Se, nonostante tutto, devi recarti in zone a rischio, sappi che in gravidanza il vaccino è controindicato. Consulta il tuo medico per trovare la soluzione più adatta alla situazione.
- Sul posto opta per alimenti cotti e acqua minerale in bottiglia chiusa.
- Proteggiti dal sole e dalle zanzare.
- Prima di partire prendi nota di alcuni indirizzi utili: cliniche e ospedali del luogo, contatti per interpellare il tuo medico (n° di cellulare per contattarlo in caso sia anche lui in vacanza, ecc.)...E porta con te la tua tessera sanitaria.

Pronta a partire? Con tutte queste **precauzioni** le tue vacanze andranno benissimo! Goditi quest'ultima vacanza da sola con il tuo lui prima dell'arrivo del piccolo!

E in macchina? Allaccia la cintura sotto la pancia e metti un cuscino dietro la schiena per evitare i dolori lombari. Porta sempre con te una bottiglia d'acqua, succo di frutta e alimenti nutrienti. Non disattivare l'airbag. Se guidi, sappi che in gravidanza i riflessi e l'attenzione non sono più gli stessi.

[Leggi tutto](#) ^[6]

Source URL: <https://www.nestlebaby.it/viaggiare-sicurezza-gravidanza>

Collegamenti

[1] <https://www.nestlebaby.it/viaggiare-sicurezza-gravidanza>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/viaggiare-sicurezza-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/pp-023.jpg&description=Viaggiare in sicurezza durante la gravidanza](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.it/viaggiare-sicurezza-gravidanza&media=https://www.nestlebaby.it/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/pp-023.jpg&description=Viaggiare%20in%20sicurezza%20durante%20la%20gravidanza)

[3]

<https://twitter.com/share?text=Viaggiare%20in%20sicurezza%20durante%20la%20gravidanza&url=https%3A//www.nestlebaby.it/viaggiare-sicurezza-gravidanza>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.it/viaggiare-sicurezza-gravidanza>

[5] <https://www.nestlebaby.it/printpdf/6116>

[6] <https://www.nestlebaby.it/javascript%3A%3B>