

Viatjar embarassada

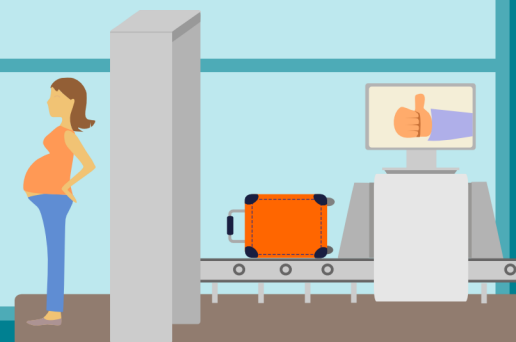


Evita els trajectes de llarga durada a partir de la setmana 36 (pel risc de part).

Passeja cada 2h i fes exercicis circulatoris suaus. En viatges llargs, utilitza mitges de compressió.

A partir de la setmana 28, les companyies demanen un certificat. Cada companyia te la seva normativa. Informa't abans.

Els aparells dels aeroports no són lesius per al fetus.



Recorda



Beu líquids, mínim 2l/d.

Dieta equilibrada.

Comprova les garanties higièniques dels aliments.

En zones de gran altitud, cal fer una aclimatació.

Descansa quan calgui.

Du roba i calçat adequats.

Extrema la protecció contra les picades d'insectes.