

Viajar embarazada



Evita los trayectos de larga duración, a partir de la semana 36 (por el riesgo de parto).

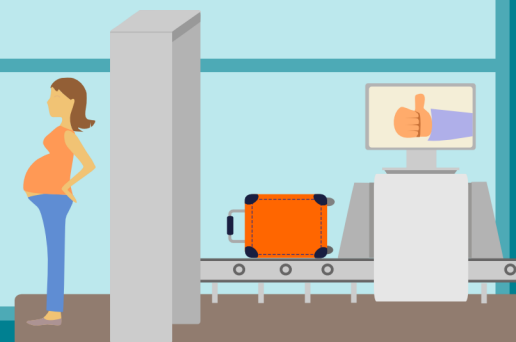
Pasea cada 2h y haz ejercicios circulatorios suaves. En viajes largos, utiliza medias de compresión



A partir de la semana 28, las compañías piden un certificado. Cada compañía tiene su normativa. Infórmate antes.



Los aparatos de los aeropuertos no son lesivos para el feto.



Recuerda



Bebe líquidos, mínimo 2l/d.

Dieta equilibrada.

Comprueba las garantías higiénicas de los alimentos.

En zonas de gran altitud, se debe hacer una aclimatación.

Descansa cuando se necesite.

Viste ropa y calzado adecuados.

Extrema la protección contra las picaduras de insectos.