

Călătoria în timpul sarcinii

În vacanță

Ideal este să călătoriți în al doilea trimestru de sarcină. Cele mai multe femei se simt bine în această perioadă a sarcinii. Nu este recomandat să faceți călătorii în primul trimestru de sarcină sau în ultimul trimestru, când viitoarea mămică obosește mai repede, nu se mai poate deplasa cu ușurință și există riscul unei nașteri premature.

Activități

Țineți minte că, indiferent de activitățile pe care le avea viitoarea mămică înainte de a rămâne însărcinată, în timpul celor nouă luni de sarcină **sunt strict interzise** sporturile care implică scufundări sau expediții la altitudini mari - **există posibilitatea ca o femeie expusă la schimbări de presiune să aibă probleme cu sarcina.**

În țările exotice

Nu călătoriți în locuri pentru care există o obligație de vaccinare sau există un risc de infecție mare - **în timpul sarcinii vaccinurile** împotriva febrei tifoide, poliomielitei, febrei galbene, oreionului sau rubeolei **sunt strict interzise**. De asemenea, nu puteți lua medicamente antimalarice, iar boala este foarte periculoasă atât pentru femeie, cât și pentru făt. La aceste riscuri se mai adaugă și faptul că schimbările de climă sunt problematice pentru femeile însărcinate.

Bronzarea

În timpul sarcinii nu este recomandat să petreceți mult timp pe plajă, sub acțiunea directă a soarelui. Pielea femeilor însărcinate este mult mai sensibilă la razele solare, iar **burta nu trebuie să fie expusă la soare în mod direct**. În cazul în care este acest lucru este inevitabil, utilizați creme cu factor de protecție foarte puternic și îmbrăcămintă cu care să vă acoperiți abdomenul.

Călătoriile în străinătate în timpul sarcinii

Înainte de a pleca în străinătate trebuie să aveți în vedere care este nivelul de îngrijire în centrele de sănătate din țara respectivă. Înainte de a pleca trebuie să aveți o listă cu cele mai bune centre de îngrijire medicală și să comunicați cu un medic care să fie informat cu privire la starea dumneavoastră. Deși plecați în vacanță, **nu uitați să luați la toate documentele medicale referitoare la sarcină și un certificat care să confirme grupa de sânge a mamei.**

Dacă aveți întrebări, vă rugăm să ne lăsați un mesaj în secțiunea de [contact de pe site](#). Solicitarea dvs. va fi tratată cu prioritate și vom reveni cu un răspuns cât mai curând posibil.

Ați găsit informația pe care o căutați în acest articol? [Da](#) | [Nu](#)