Quando si aspetta un bambino non è, in genere, controindicato spostarsi, ma bisogna evitare certi rischi: attenzione alle zone malariche, ai vaccini e ai lunghi viaggi aerei.

Mentre prima della gravidanza molte donne corrono i rischi che qualsiasi vacanza può comportare, nel momento in cui si trovano a fare i conti con nausee mattutine, affaticamento e tutte le altre gioie che la gravidanza comporta, si chiedono spesso se il gironzolare spensierato di un tempo sarà solo un ricordo.

Quando si aspetta un bambino non è in genere controindicato viaggiare, ma è pur vero che si corrono certi rischi. L'avvertimento più importante è quello di evitare di recarsi in zone in cui è alto il rischio di malaria: dal momento che non esiste un farmaco antimalarico con un'efficacia del 100% e di conseguenza contrarre questa malattia significa andare incontro ad un elevato rischio di morte per se e per il feto.

A causa dei rischi che potrebbero derivare al feto dalle vaccinazioni a cui si sottopone la madre, i rischi ed i benefici di ogni tipo di immunizzazione dovrebbero essere valutati attentamente. Generalmente, le donne incinte dovrebbero evitare vaccini vivi e le donne dovrebbero cercare di evitare di rimanere incinta prima di tre mesi da una di queste vaccinazioni. Comunque non è stato riportato alcun caso in cui il feto sia stato danneggiato da una somministrazione accidentale di uno di questi vaccini durante la gravidanza.

Importante è curare la dieta poiché la disidratazione dovuta alla diarrea del viaggiatore potrebbe incrementare il rischio di sanguinamento anormale della placenta: bollire l'acqua che potrebbe essere contaminata, mangiare solo cibi ben cotti e latticini pastorizzati aiuta a prevenire la diarrea e infezioni che potrebbero avere spiacevoli conseguenze sulla gravidanza. E' controindicata una profilassi a base di antibiotici prima della partenza.

I viaggi aerei possono essere affrontati tranquillamente, ma solo dopo avere consultato il proprio medico e tenendo ben presente che state viaggiando in due. Sebbene durante il volo non esistano serie minacce per una gravidanza regolare, è sempre meglio lasciare la decisione finale se sia meglio o meno intraprendere un viaggio aereo, allo specialista che vi sta seguendo. Le compagnie aeree hanno differenti restrizioni per le donne che aspettano un figlio: informatevi attentamente presso la vostra agenzia di viaggi. Generalmente è consentito viaggiare in aereo alle donne la cui gravidanza non sia oltre la 36esima settimana. Una volta a

bordo, come anche in automobile, le cinture di sicurezza devono essere allacciate sebbene possa risultare difficile o fastidioso. È infatti provato che l'uso delle cinture durante la gravidanza protegga sia la madre che il feto.

I lunghi viaggi possono aumentare il rischio di trombosi, già peraltro incrementato dalla stessa gravidanza, e vene varicose alle gambe: i consigli del medico sono di indossare calze che contengano, di tenere sollevate le gambe e di muoversi spesso per evitare i crampi. Semplici esercizi di stretching che implichino il movimento dei piedi faciliteranno la circolazione del sangue. Togliersi le scarpe potrebbe far sentire meglio le future mamme, ma peggio i vostri vicini di viaggio: un paio di pantofole potrebbero essere utili a mettere d'accordo tutti. Per le neomamme che stanno allattando il consiglio è quello di evitare le preoccupazioni, dal momento che il latte non viene contaminato né in caso di vaccinazioni prima del viaggio, né tantomeno da eventuali malattie contratte dalla madre.

L'unica raccomandazione è quella di tenere presente che l'alimentazione, le ore di sonno e lo stress influiscono sulla quantità di latte prodotto: assumere molti liquidi, evitare troppo alcol e caffeina e, per quanto possibile, l'esposizione al fumo passivo contribuirà a far sì che il vostro latte resti per il vostro bambino l'alimento migliore.

Informazioni:
www.gravidanzaonline.it