

Le **donne incinte** possono tranquillamente effettuare **viaggi in aereo** fino alla 36esima settimana di gestazione, purchè non vi siano controindicazioni o complicanze mediche, come minaccia di parto pretermine, ipertensione, diabete gestazionale ecc. Le regole di base che la donna in gravidanza deve osservare sono fondamentalmente le stesse della normale popolazione.

Il **periodo** più indicato per il viaggio aereo è il **secondo trimestre di gravidanza**. In questo periodo i rischi per la salute del bambino sono minori e anche la salute della mamma è al suo massimo, inoltre il parto risulta ancora lontano.

Alcune compagnie aeree pongono delle **restrizioni per le mamme in attesa**. Di solito il viaggio su lunga distanza è consentito fino alla 36esima settimana, anche se alcune compagnie possono abbassare il limite fino alla 30esima. E' necessario anche compilare un modulo chiamato "Medical Information Form (Medif)", sullo stato di gravidanza. E' opportuno quindi portare con sé un certificato medico indicante l'epoca gestazionale e la presunta data del parto.

Non ci sono evidenze per le quali le **cinture di sicurezza** siano sconsigliate alle donne incinte. E' bene quindi indossarle quando sono obbligatorie, cioè durante il decollo, l'atterraggio e in caso di turbolenza, e anche durante tutta la durata del viaggio perchè possono evitare gli sbalzi improvvisi. Conviene però allacciarle sotto la protuberanza dell'addome in modo che non siano scomode e non si blocchino senza motivo.

Anche il **metal detector** risulta sicuro, poiché non emette alcuna radiazione nociva per il feto.

Si consiglia di indossare abiti comodi e di non appesantirsi con pasti ricchi di grassi o proteine. Un apporto di carboidrati e un supplemento di vitamine del gruppo B, C ed E sono indicati per aumentare la resistenza alla diminuzione di ossigeno in alta quota. Se ci fossero dei problemi medici che potrebbero acuirsi in alta quota si può ricorrere all'utilizzo della maschera ad ossigeno presente sull'aeroplano.

Un viaggio di lunga durata può aumentare il [rischio di trombosi venosa](#), che la stessa gravidanza contribuisce ad incrementare, e di vene varicose. Basta adottare alcune accortezze per essere più sicuri. Il sangue non deve ristagnare nei piedi e nelle gambe, per cui è indicato l'uso di calze elastiche, mentre si sconsigliano scarpe che costringano il collo del piede. Non si devono accavallare le gambe ed è utile muoversi un po' ogni mezz'ora ed effettuare qualche esercizio di stretching che coinvolga anche i piedi.

Cibi ricchi di vitamine C e K esercitano infine un'azione protettiva sulle pareti dei capillari.

E' molto importante **bere in abbondanza**. Infatti l'umidità in cabina è inferiore ai valori normali per cui il corpo tende a disidratarsi. Tuttavia bisogna evitare bibite gassate e con caffeina, preferendo acqua e succhi di frutta.

I **farmaci** contro il mal d'aria e i tranquillanti per chi ha paura del volo vanno presi solo dopo il consiglio del medico, mentre si possono usare farmaci antiemetici contro la nausea.

Il viaggio in aereo deve essere **evitato** da tutte le donne che hanno una gravidanza a rischio con complicanze quali minacce d'aborto, ipertensione, diabete gestazionale non controllato, anemia grave, anomalie placentari, rischio di parto prematuro o altro, dovrebbero evitare il

Volare in gravidanza, si può ma attenzione

Scritto da ItaliaSalute

viaggio aereo.

Anche coloro che hanno **disturbi cardiovascolari** anche lievi dovrebbero evitare l'aereo perchè la scarsa umidità e gli sbalzi di pressione possono causare accelerazioni del battito cardiaco, innalzamento della pressione arteriosa e difficoltà respiratorie. Si consiglia comunque di **consultare il medico prima del viaggio** anche in caso di gravidanza assolutamente regolare.

Nel caso, una volta in viaggio, si accusi un malessere di qualunque genere, non bisogna agitarsi e soprattutto non si deve essere timide, ma rivolgersi subito al personale di bordo che potrà dare assistenza.

Le assistenti di volo sono addirittura addestrate a far nascere un bambino.



Ringraziamo ItaliaSalute.it e vi invitiamo a visitare il sito www.italiasalute.it