

FARMACIA IN VIAGGIO.

Vacanze sicure



GRAVIDANZA
E ALLATTAMENTO



FARMACIE
SPECIALIZZATE

GRAVIDANZA E ALLATTAMENTO



La gravidanza rappresenta per ogni donna un evento assolutamente speciale ma pur sempre fisiologico e come tale va vissuto, senza modificare le proprie abitudini di vita rinunciando a svolgere attività che invece non sono pericolose in senso assoluto per sé o per il nascituro.

Se non vengono riscontrate particolari complicazioni, durante una gravidanza il periodo ideale per viaggiare è il **secondo trimestre**: superata la nausea mattutina che accompagna i primi tre mesi, si è ancora a diverse settimane dall'ultimo trimestre in cui ci si stanca più facilmente per l'aumentato peso.

Nella scelta della meta bisogna sempre considerare **i rischi connessi alla qualità del servizio sanitario del Paese di destinazione per la gestione delle possibili patologie che possono essere contratte durante il soggiorno**. In generale sono sconsigliati viaggi ad elevate altitudini o in aree remote.

È necessario sempre consultare il proprio medico e, una volta ricevuto il nulla osta, portare con sé in valigia la **documentazione clinica dell'intera gravidanza**.



I lunghi viaggi possono aumentare il rischio di trombosi e vene varicose alle gambe e per prevenirle:

- Indossare calze a compressione graduata
- Tenere sollevate le gambe
- Muoversi spesso per evitare i crampi
- Fare semplici esercizi di stretching muovendo i piedi per facilitare la circolazione sanguigna
- Camminare per qualche minuto ogni ora, per consentire un adeguato ritorno venoso dagli arti inferiori e per evitare un eccessivo affaticamento della persona.



Viaggiare in auto, autobus o treno è generalmente sicuro, tuttavia il mezzo più indicato in gravidanza per i viaggi lunghi è **l'aereo**, poiché (al contrario dell'auto) non sottopone la donna a sobbalzi laterali o verticali.

Tuttavia le compagnie aeree hanno differenti restrizioni per le donne che aspettano un figlio, dovute al fatto che nessun equipaggio vorrebbe affrontare l'emergenza di un travaglio e del parto durante il volo: generalmente è consentito spostarsi in aereo entro la fine della **36^a settimana di gravidanza** (32^a per gravidanze gemellari).

Viaggiare per nave è di solito sicuro per le gestanti, ma il movimento oscillatorio del mare può accentuare la nausea mattutina o far in modo che si ripresenti.



Se viaggi in aereo ricorda:

- La pressurizzazione della cabina dell'aereo (paragonabile alla pressione esistente a 1.500-2.400 metri s.l.m.) può causare un aumento compensatorio della frequenza cardiaca materna e di conseguenza un lieve rialzo di pressione;
- Talvolta la deumidificazione dell'ambiente può provocare difficoltà respiratorie.

Se viaggi in auto è essenziale:

- Indossare la cintura di sicurezza e assicurarsi di utilizzarla correttamente per la migliore protezione di se stesse e del bambino, anche se può risultare scomoda;
- Mantenere l'airbag attivo, poiché i vantaggi in termini di sicurezza superano ogni potenziale rischio;
- Contenere la durata del viaggio entro le cinque - sei ore, ricordandosi di fare soste frequenti per camminare.



Per rendere il viaggio in nave più sicuro e confortevole è bene:

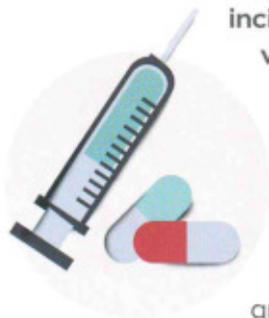
- Verificare con la compagnia di navigazione che vi sia un operatore sanitario a bordo in caso di complicazioni;
- Rivedere il percorso e i porti di attracco per individuare se vi è accesso a qualche struttura medica, in caso di necessità;
- Portare polsini contro la nausea in grado di esercitare una pressione calibrata e continuativa sul punto P6 di ciascun avambraccio, riproducendo così gli effetti benefici dell'acupressione.



Durante la gravidanza è preferibile **evitare di recarsi in zone in cui è alto il rischio di malaria**, poiché vi è una maggiore suscettibilità a contrarre l'infezione da Plasmodium e non esiste farmaco antimalarico con un'efficacia del 100%: questo significa andare incontro ad un elevato rischio per sé e per il feto.



Inoltre, è bene valutare attentamente rischi e benefici legati alle **vaccinazioni**. Generalmente, **le donne incinte dovrebbero evitare vaccini costituiti da virus vivi e attenuati** (morbillo, rosolia, parotite, varicella, febbre gialla) e le donne dovrebbero cercare di **evitare una gravidanza nei tre mesi successivi ad una di queste vaccinazioni**, anche se 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.



Tutti i vaccini costituiti da virus uccisi (tetano, difterite, pertosse, epatite A e B, meningite, tifo intramuscolo) **sono sicuri per le donne in gravidanza**.

La **diarrea del viaggiatore** colpisce frequentemente le donne incinte durante un viaggio all'estero e si può prevenire rispettando alcune regole comportamentali e prestando molta attenzione alla **dieta in viaggio**. È controindicata una profilassi a base di antibiotici prima della partenza.



Per prevenire la diarrea del viaggiatore:

- **Bere molta acqua**, solo imbottigliata, e utilizzare succhi di frutta in scatola o bibite non gassate come alternative; per la disinfezione dell'acqua preferire la bollitura ed evitare assolutamente le pastiglie a base di iodio;
- Assicurarsi che il latte sia pastorizzato;
- **Evitare frutta e verdura fresca** a meno che non siano state cotte o che non si possano sbucciare (come un'arancia o una banana);
- Accertarsi che carne e pesce siano stati cotti completamente.



Le neomamme possono continuare ad allattare anche **nel caso in cui sviluppino una malattia infettiva**, poiché il latte materno, grazie ai suoi fattori antivirali ed antibatterici, resta la fonte primaria di protezione per il bambino, fornendogli l'immunità passiva dalle infezioni, in particolare da quelle a cui la stessa madre è stata esposta. **Anche la somministrazione di vaccini alla neomamma non modifica le qualità nutritive del latte.**

Se allatti al seno ricorda:

- Alimentazione, ore di sonno e stress influiscono sulla quantità di latte prodotto;
- Assumi molti liquidi;
- Evita troppo alcol e caffeina e, per quanto possibile, l'esposizione al fumo passivo cosicché il latte materno resti per il bambino l'alimento migliore.





**ENTRA IN FARMACIA
PER UN CONSIGLIO
PERSONALIZZATO.**

www.farmacistipreparatori.it