

VIAGEM DE COMBOIO

Os comboios modernos são confortáveis, espaçosos e estão equipados de dispositivos de segurança, WC, bar e proporcionam uma viagem calma sem trepidação.

Cada carruagem do comboio possui 2 lugares confinados à grávida e acompanhante, se estiverem ocupados, opte por um lugar próximo do corredor central, perto do WC.



VIAGEM DE NAVIO

O maior risco é o afastamento da assistência médica, daí que a grávida só pode viajar se levar um atestado médico e se existir um médico a bordo. Se tiver náuseas, deve levar consigo comprimidos para o enjoo, prescritos pelo seu médico.

DESACONSELHA-SE:

- ⇒ após as 28 semanas de gravidez;
- ⇒ viagem muito longa;
- ⇒ navio com poucas condições de conforto ou má assistência médica.



MEIOS DE TRANSPORTE DESACONSELHADOS

- ⇒ Moto;
- ⇒ Bicicleta;
- ⇒ Cavalos;

Devido ao risco de queda, o que aumenta a possibilidade de um aborto espontâneo, assim como os riscos pessoais de traumatismos (ex. lesões musculares e/ou dos tendões, fraturas,...).

Serviço de Ginecologia/Obstetrícia

Hospital de Santo André—Centro Hospitalar de Leiria, E.P.E.

Rua das Olhalvas, Pousos, 2410-197 Leiria—PT

Tel. 244 817 069 / Extensão 6002 ou 7721 / Fax: 244 817 069

sec.ginecobst@chleiria-saude.pt

www.chleiria.pt

VIAGENS NA GRAVIDEZ



Serviço de Ginecologia/Obstetrícia do
Hospital de Santo André – CHL, E.P.E.

- Consulta Externa -

Numa gravidez normal, as viagens não estão contra-indicadas, contudo a grávida deve tomar certas precauções.

Em qualquer viagem faça-se acompanhar da sua documentação: BI/Cartão de Cidadão, Boletim de Saúde da Grávida, ecografias e análises.

Antes de viajar deve informar-se sobre:

- ⇒ O seu estado de saúde e do feto (condições maternas e existência de patologia associada à gravidez).
- ⇒ O roteiro da viagem (meio de transporte, duração...);
- ⇒ As condições de alojamento;
- ⇒ A época do ano (clima);
- ⇒ O tipo de alimentação e condições de higiene e segurança;
- ⇒ A assistência médica – se for para fora do país, deve obter um seguro de saúde.
- ⇒ A consulta do viajante (não pode viajar para países onde haja malária e está proibida de tomar vacinas vivas).

As viagens são desaconselhadas em:

- ⇒ Gravidez de risco (Ameaça de aborto; Ameaça de parto prematuro);
- ⇒ Nos 7 dias anteriores à data provável de parto.

VIAGEM DE AVIÃO

- ⇒ A partir das 28 semanas de gravidez, apresente uma Declaração Médica, confirmando a data prevista para o parto e se é uma gravidez normal.
- ⇒ Reserve um lugar próximo do corredor e se possível na 1ª fila para poder mexer as pernas;
- ⇒ Faça caminhadas no corredor central, de 15 minutos por cada hora de viagem.
- ⇒ Evite roupa apertada, ingira líquidos;
- ⇒ Use meias elásticas;
- ⇒ Coloque o cinto de segurança (ao nível da anca).

DESACONSELHA-SE EM:

- ⇒ Ameaça de aborto ou de parto de pré termo.
- ⇒ Após as 36 semanas de gravidez e 32 semanas, se for gravidez gemelar.



e

VIAGEM DE AUTOMÓVEL

- ⇒ A viagem deve ser tranquila, em boas estradas, evitando travagens bruscas e a alta velocidade.
- ⇒ Se for a condutora, em automóvel com *airbag*, afaste o banco para trás até ao ponto que permita o contacto com o volante e os pedais.
- ⇒ Em **viagens longas**: realize respirações profundas, movimente rotativamente os pés e faça uma paragem de cerca de 10 minutos a cada duas horas de viagem para caminhar um pouco.
- ⇒ Adote uma postura corporal correta e apoie bem a cabeça no apoio de cabeça do banco.
- ⇒ O **cinto de segurança** tipo três pontos é obrigatório, pois evita traumatismos na grávida e no feto:



-Coloque a faixa abdominal do cinto sobre os ossos da anca.

- A parte que pousa por cima do ombro deve estar colocada entre as mamas, acima da barriga e abaixo do pescoço.