

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > ¡Viajo de forma segura durante mi embarazo!

Comparte esto  
X



## ¡Viajo de forma segura durante mi embarazo!

Tengo 4 meses de embarazo y sueño con una semana de descanso en una playa desierta. Pero hay algo que me preocupa: ¿será prudente para mi salud y la del bebé viajar?

<https://www.momandme.nestle.com/viajo-de-forma-segura-durante-mi-embarazo> [1]

[2] [3] [4]



## ¡Viajo de forma segura durante mi embarazo!

Tengo 4 meses de embarazo y sueño con una semana de descanso en una playa desierta. Pero hay algo que me preocupa: ¿será prudente para mi salud y la del bebé viajar?

Lunes, Septiembre 14th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

## Viajes durante el embarazo

¡El embarazo no es una enfermedad! Salvo indicación contraria del médico, puedes seguir viajando... mientras adoptes ciertas precauciones antes de salir, durante el viaje y en el destino.

### ¿Cuáles contraindicaciones médicas hay?

El médico puede desaconsejarte viajar:

- Si tienes un embarazo "de alto riesgo" con antecedentes de aborto espontáneo, riesgo de parto prematuro, hipertensión o diabetes...
- Si esperas gemelos.

Por lo general, es recomendable no realizar viajes largos durante el primer trimestre por el riesgo de aborto espontáneo, y en el tercer trimestre por el riesgo de parto prematuro e hipertensión.

### Avión, auto o tren ¿cuál es mejor?

No todos los medios de transporte son iguales: algunos cansan más. Mientras que otros producen sacudidas...

- **El avión.** A partir del final del séptimo mes, la mayoría de las aerolíneas no te permitirán el acceso a bordo. Antes de este momento los viajes en avión no plantean un problema en particular. Durante el vuelo, hidrátate regularmente, camina por los pasillos y lleva medias de compresión si fuera necesario.
- **El transporte público.** Pide un asiento: ¡ahora tienes prioridad! A partir del último trimestre, evita, si es posible, este medio de transporte, especialmente en las horas pico. No vayas de pie, por tu seguridad y a de tu bebé.
- **El tren.** Es el medio de transporte que provoca menos cansancio.

### Y ¿el automóvil?

No hay problema en que conduzcas, pero debes ser más precavida debido al cansancio. Evita conducir largas distancias. Tanto si eres tú quien conduce como si no, haz pausas regularmente. En lo que respecta al cinturón, sigue siendo obligatorio: pásalo por debajo del vientre para estar más cómoda. Puedes colocarte un almohadón detrás de la espalda para prevenir el dolor lumbar. Lleva siempre una botella de agua, zumos de frutas y alimentos nutritivos. No desactives el airbag. Si conduces, ten en cuenta que los reflejos y la vigilancia cambian con el embarazo.

Si un país exótico: sigue estas pautas de prudencia

La primera medida, antes de hacer la reserva, es hablar con tu médico.

- Evita viajar destinos donde la infraestructura sanitaria sea deficiente, como en determinadas zonas de África o Asia.
- Evita las zonas donde algunas enfermedades son endémicas (paludismo, fiebre amarilla...). Si a pesar de todo tienes que viajar a zonas de riesgo, ten en cuenta que las vacunas están contraindicadas durante el embarazo. Consulta al médico para encontrar la mejor solución.
- En el destino, prefiere los alimentos cocinados y el agua embotellada.

- Protégete del sol y de los mosquitos.
- Apunta algunas direcciones de utilidad: maternidades y hospitales del lugar, los datos de contacto de tu médico... Y llévate tu expediente médico.

**¿Lista para hacer maletas?** Con todas estas precauciones, pasarás tus vacaciones sin problema.  
¡Aprovecha esta última luna de miel antes de la llegada del bebé!

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/viajo-de-forma-segura-durante-mi-embarazo>

#### **Enlaces**

[1] <https://www.momandme.nestle.com/viajo-de-forma-segura-durante-mi-embarazo>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/viajo-de-forma-segura-durante-mi-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/avion\\_tren\\_autobus\\_de\\_forma\\_segura\\_durante\\_mi\\_embarazo!](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/viajo-de-forma-segura-durante-mi-embarazo&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/avion_tren_autobus_de_forma_segura_durante_mi_embarazo!)

[3]

<https://twitter.com/share?text=%C2%A1Viajo%20de%20forma%20segura%20durante%20mi%20embarazo%21&url=https://www.momandme.nestle.com/viajo-de-forma-segura-durante-mi-embarazo>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/viajo-de-forma-segura-durante-mi-embarazo>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2331>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>