

¿Cómo deben viajar las embarazadas?

¿Estás embarazada? Aunque es cierto que a partir de ahora tu vida cambiará por completo, no debes creerte eso de que ya no vas a poder viajar. Puede que lo de ir de mochilera no sea una buena idea, pero hay muchas formas de viajar. Además, recorrer el mundo con niños te aportará una visión totalmente diferente y los pequeños aprenderán muchísimo, ya no solo sobre cultura, sino sobre valores.

Como ya te hemos dicho, con niños también es posible viajar. Eso sí, mientras estés embarazada deberás tomar algunas precauciones por el bien de tu salud y de la salud de tu bebé. Así, por ejemplo, es importante que tengas en cuenta que existen algunas restricciones a la hora de viajar en avión. Hoy en Vuela Viajes te contamos todo lo que tienes que saber al respecto. ¿Nos acompañas?

Viajar en avión no es peligroso para el feto

Algunas mujeres embarazadas se muestran reticentes a la hora de viajar en avión, algo totalmente comprensible, ya que la cantidad de oxígeno que hay en el avión cuando vuela es bastante baja. Sin embargo, es importante que tengas en cuenta que algunos estudios han demostrado que el corazón del bebé sigue latiendo igual del rápido en todo el trayecto, incluyendo el aterrizaje, lo que quiere decir que el bebé recibe el oxígeno que necesita. Por otra parte, debes tener en cuenta que ni el ruido, ni las vibraciones, ni los acelerones, ni las turbulencias son peligrosos para el feto. Lo que sí debes tener en cuenta es que es preferible que el trayecto no dure más de 4 horas.

Consultar con el médico

Como te acabamos de comentar, volar embarazada no supone ningún riesgo para el bebé. Eso sí, desde se recomienda que antes de viajar lo consultes con tu médico, especialmente si has tenido algún problema durante el embarazo: pérdidas de sangre, hipertensión, diabetes... Además, deberás tener mayor cuidado si estás esperando gemelos o mellizos o si has tenido un parto prematuro en un embarazo anterior.

Dependiendo del trimestre

En general, no está desaconsejado viajar durante los dos primeros trimestres de la gestación. Eso sí, debes saber que es en el segundo trimestre cuando las mujeres embarazadas lo tienen más fácil a la hora de volar, ya que las náuseas suelen reducirse durante este periodo. Además, la energía suele ser mayor que al principio o que al final de la gestación. De hecho, si no ha existido ninguna complicación podrás volar hasta la semana 36, si bien es cierto que algunas compañías ponen restricciones a partir de la semana 28 ante el riesgo de parto prematuro.

Lo que hacen algunas es exigir un certificado médico a la madre que confirme la fase del embarazo y el estado de la pasajera. Además, en algunos casos las aerolíneas exigen a la futura mamá firmar un documento para eximir a la compañía de toda responsabilidad en caso de problemas. En cualquier caso, lo mejor es que antes de viajar e, incluso, de comprar el billete, te informes bien de las

regulaciones de la compañía con la que tienes pensado volar.

Consejos prácticos

Si tienes pensado volar durante tu embarazo te recomendamos que sigas algunos consejos. Por ejemplo, es buena idea utilizar medias de compresión para favorecer la circulación y aliviar la hinchazón en las venas, ya que durante el embarazo aumenta el riesgo de sufrir trombosis y varices en las piernas. También te recomendamos escoger un asiento en primera fila, en el pasillo y cerca del baño. Además, deberás levantarte cinco minutos cada hora y caminar. Por otra parte, te recomendamos beber mucha agua y ponerte el cinturón de seguridad por debajo de la tripa.

El contenido de este post fue publicado primero en la web [Vuela Viajes](#)

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Viaje Sociedad](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>