

CONSEILS VOYAGEURS – Femme enceinte

Avant le départ

Consultez votre médecin ou votre sage-femme avant tout voyage. Le projet de voyage doit être évalué selon :

- le terme de la grossesse
- la destination
- les conditions sanitaires
- les activités prévues

Destinations déconseillées. Si possible, évitez :

- les zones de forte transmission du paludisme
- les zones où circule le virus Zika

Vaccinations

Certains vaccins sont contre-indiqués pendant la grossesse.
D'autres peuvent être proposés si le bénéfice est supérieur au risque.
Demandez conseil avant le départ.

Voyage en avion

Les vols longs augmentent le risque de phlébite.

- Marcher régulièrement
- Boire suffisamment
- Porter des bas de contention si indiqués

Certaines compagnies limitent le transport des femmes enceintes en fin de grossesse.

Pendant le séjour

Évitez :

- les activités à risque (trekking, plongée...)
- les trajets très longs sur routes dégradées

Respectez strictement les règles d'hygiène alimentaire.

Documents utiles. Emportez :

- votre dossier de grossesse
- vos ordonnances
- les coordonnées de votre maternité
- une assurance couvrant les frais médicaux et le rapatriement

Consultez rapidement en cas de :

- fièvre
- contractions
- saignements
- perte de liquide
- diminution des mouvements du bébé
- tout symptôme inhabituel

Retrouvez ce document sur le site :
drv Vincent4.wixsite.com/drv Vincent

Ou flashez le QR code ci-contre >>>

