

Aspetti principali riassunti in breve

- Viaggiare in gravidanza: scegliere bene la destinazione e prepararsi bene.
- L'allattamento al seno durante il viaggio è benefico per la madre e il bambino: verificare se l'allattamento al seno in pubblico è accettato nella destinazione del viaggio.

I viaggi non sono controindicati per le gravidanze non complicate, ma la scelta della destinazione deve includere un'attenta valutazione dei rischi. I viaggi nel secondo trimestre sono generalmente favorevoli, perché il rischio di complicazioni è basso. Prima del viaggio è necessario consultare un ginecologo. È necessario garantire un'adeguata assistenza ostetrica e neonatale a destinazione per le emergenze. Verificare la presenza di una copertura assicurativa sufficiente per la madre e il bambino.

Viaggi aerei

La maggior parte delle compagnie aeree consente alle viaggiatrici in gravidanza di volare fino a 36 settimane di gestazione, e fino a 32 settimane in caso di gravidanza multipla. Informatevi in anticipo presso la compagnia aerea. A partire dalla 28a settimana di gestazione, è necessaria una lettera del proprio ginecologo che attesti la capacità di volare, la data del parto e i dati di contatto. A causa dell'aumento del rischio di trombosi, si consiglia di svolgere una leggera attività fisica per stimolare la circolazione sanguigna, di mantenersi ben idratati e di indossare calze compressive.

Destinazione di viaggio

- **Malaria:** la malaria in gravidanza può essere molto pericolosa per la madre e il feto. Per questo motivo, è sconsigliato viaggiare in zone a rischio di malaria durante la gravidanza. Se il viaggio è inevitabile, la protezione dalle punture di zanzara e la profilassi medica contro la malaria sono fondamentali. È necessario consultare un medico per sapere quale farmaco può essere utilizzato, visto che i dati sulla sicurezza dell'uso dei farmaci per la prevenzione della malaria durante la gravidanza sono incerti. I neonati allattati al seno hanno bisogno di farmaci antimalarici propri, perché il trasferimento di farmaci antimalarici attraverso il latte materno è insufficiente. La febbre (>37,5°C) durante e dopo il viaggio è considerata un'emergenza medica e deve essere immediatamente consultato un medico per escludere la malaria o altre infezioni gravi.
- **Zika:** l'infezione durante la gravidanza può portare alla sindrome di Zika congenita, con conseguenti malformazioni del sistema nervoso del feto. Per le donne incinte e per quelle che stanno pianificando una gravidanza è sconsigliato viaggiare in zone a rischio Zika durante un'epidemia e avere rapporti sessuali non protetti con un partner a rischio di infezione. Controllare il sito web dei CDC per informazioni aggiornate sulle zone a rischio (<https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/zika-information>).
- **Protezione dagli insetti:** I repellenti per la pelle contenenti DEET (20-30%) e permetrina per zanzariere e tessuti sono fortemente raccomandati durante la gravidanza. Dormire sotto una zanzariera e indossare abiti chiari con maniche e pantaloni lunghi, soprattutto al tramonto e durante la notte.

Vaccinazioni

I vaccini inattivati dovrebbero essere se possibile posticipati al 2° trimestre. I richiami contro la pertosse (dTpa) e l'influenza sono raccomandati durante ogni gravidanza. I vaccini vivi sono generalmente controindicati e il concepimento deve essere ritardato di 4 settimane dopo una somministrazione. La vaccinazione contro la febbre gialla in gravidanza richiede un'attenta valutazione dei benefici e dei rischi da parte di uno specialista. L'allattamento al seno, soprattutto nei bambini di età inferiore ai 6 mesi, è una controindicazione alla vaccinazione contro la febbre gialla della madre a causa del rischio di encefalite del bambino.

Igiene

Assicurare un'igiene ottimale degli alimenti, dell'acqua e delle mani ed evitare il pesce e le carni crudi, il latte e i prodotti caseari se non pastorizzati. Alcune malattie trasmesse da alimenti o acqua contaminati (ad es. listeriosi, epatite E, toxoplasmosi) possono essere particolarmente gravi durante la gravidanza. Assicurare una pronta e adeguata reidratazione in caso di gastroenterite, perché la disidratazione può mettere in pericolo il feto.

FACTSHEET

GRAVIDANZA, ALLATTAMENTO E VIAGGI

Farmaci

Molti farmaci non sono consentiti durante la gravidanza e l'allattamento. È disponibile un foglio informativo sulla farmacia da viaggio per le donne in gravidanza o che allattano. Si consiglia di consultare un medico per i farmaci adatti ai disturbi più comuni durante il viaggio.

Soggiorni in altitudine / immersioni subacquee

Le donne in gravidanza dovrebbero evitare le altitudini superiori ai 2500 m, perché sono più esposte al rischio di mal di montagna e di complicazioni. Le immersioni subacquee sono sconsigliate perché potrebbero causare un'embolia gassosa potenzialmente fatale per il feto.

Allattamento al seno

L'allattamento esclusivo al seno protegge i bambini dalla contaminazione durante la manipolazione degli alimenti o del latte artificiale. Non è necessario un supplemento d'acqua, anche in ambienti caldi. Durante i viaggi in aereo, l'allattamento al seno aiuta a prevenire il dolore alle orecchie dei neonati dovuto ai cambiamenti di pressione in cabina. Per evitare la mastite, è necessaria una corretta igiene durante l'allattamento e la tiratura del latte.