

VACANZE IN GRAVIDANZA

Vivere la gravidanza senza rinunciare alle vacanze

La gravidanza fisiologica **non è una malattia** e, salvo diversa indicazione del ginecologo, non richiede di rinunciare alle vacanze o alle proprie attività quotidiane. È importante continuare a vivere serenamente questo periodo, adottando soltanto alcune precauzioni per proteggere il benessere della mamma e del bambino.

Quando partire

Il periodo generalmente più favorevole per viaggiare è **tra il quarto e il settimo mese di gravidanza (14^a-28^a settimana)**.

In questa fase:

- le nausee dei primi mesi sono generalmente scomparse
- il rischio di aborto spontaneo si è ridotto
- il volume dell'addome consente ancora una buona mobilità
- il rischio di parto prematuro è generalmente inferiore rispetto alle ultime settimane di gravidanza.

Prima di organizzare un viaggio è comunque consigliabile confrontarsi con il proprio ginecologo o con l'ostetrica.

La destinazione ideale

È preferibile scegliere:

- località facilmente raggiungibili
- mete con clima mite e ventilato
- strutture vicine a servizi sanitari
- destinazioni che non richiedano vaccinazioni particolari.

È invece consigliabile evitare:

- Paesi tropicali o aree con elevato rischio di malattie infettive (malaria, dengue, Zika ecc.);
- località dove siano richieste profilassi farmacologiche o vaccinazioni non raccomandate in gravidanza
- luoghi molto isolati o difficilmente raggiungibili in caso di necessità.

Qual è il periodo migliore?

Se possibile, privilegiare:

- aprile

- maggio
- giugno
- settembre.

In questi mesi il caldo è generalmente più sopportabile e il rischio di disidratazione è inferiore.

Il viaggio

È preferibile evitare spostamenti troppo lunghi.

Idealmente:

- non superare le **5 ore consecutive di viaggio**
- programmare soste frequenti
- bere regolarmente durante il tragitto.

In automobile

- indossare sempre la cintura di sicurezza:
 - fascia inferiore sotto l'addome
 - fascia diagonale tra i seni
- effettuare una sosta ogni 2-3 ore
- camminare alcuni minuti
- eseguire piccoli movimenti delle caviglie e delle gambe per favorire la circolazione.

In aereo

Prima della prenotazione verificare sempre le regole della compagnia aerea.

Generalmente:

- alcune compagnie richiedono un certificato medico dalla 28^a settimana
- quasi tutte sconsigliano o limitano il viaggio dopo la 36^a settimana (32^a nelle gravidanze gemellari).

Durante il volo:

- bere frequentemente
- alzarsi periodicamente
- muovere gambe e piedi
- indossare abiti comodi.

In nave

Le crociere sono generalmente sconsigliate nelle ultime settimane di gravidanza e quando non garantiscono un rapido accesso a strutture ospedaliere.

Attività fisica

Le vacanze rappresentano un'ottima occasione per mantenersi attive.

Sono consigliate:

- passeggiate
- nuoto
- ginnastica dolce
- yoga prenatale
- semplici escursioni senza dislivelli impegnativi.

Sono invece da evitare:

- sport estremi
- immersioni subacquee
- attività con elevato rischio di cadute o traumi.

Caldo e idratazione

Con il caldo aumenta il rischio di disidratazione.

È consigliabile:

- bere almeno **2 litri di acqua al giorno**, salvo diversa indicazione medica
- aumentare l'assunzione di liquidi in caso di intensa sudorazione
- limitare bibite zuccherate e gassate
- ridurre tè e caffè
- evitare completamente le bevande alcoliche
- evitare bevande eccessivamente fredde.

Alimentazione

Durante le vacanze è preferibile:

- consumare pasti leggeri
- privilegiare frutta e verdura ricche di acqua
- conservare correttamente gli alimenti
- evitare latte non pastorizzato
- evitare carne, pesce e uova crude o poco cotte
- lavare accuratamente frutta e verdura.

Come proteggersi dal caldo

Nelle giornate molto calde:

- evitare di uscire tra le 11.00 e le 16.00

- soggiornare in ambienti freschi e ventilati
- utilizzare il climatizzatore mantenendo una temperatura tra **24 e 26°C**
- evitare sbalzi termici eccessivi.

Come vestirsi

Sono preferibili:

- indumenti leggeri
- fibre naturali (cotone, lino, seta)
- abiti ampi e traspiranti
- scarpe comode.

Sole e gravidanza

L'esposizione al sole deve essere graduale.

È consigliato:

- evitare le ore di massimo irraggiamento (11.00-16.00)
- utilizzare una crema solare SPF 50+
- indossare cappello e occhiali da sole
- mantenere una buona idratazione
- entrare lentamente in acqua evitando sbalzi di temperatura.

Melasma (maschera gravidica)

Durante la gravidanza gli ormoni favoriscono un'aumentata produzione di melanina che può causare la comparsa di macchie scure sul viso (melasma o cloasma gravidico).

Per ridurre il rischio:

- utilizzare quotidianamente una protezione solare molto alta (SPF 50+)
- proteggere il viso con cappello a tesa larga
- limitare l'esposizione diretta al sole
- coprire l'addome con costume intero o teli leggeri durante l'esposizione prolungata.

Mare e piscina

Sono generalmente consentiti in gravidanza fisiologica.

Ricordarsi di:

- entrare gradualmente in acqua
- asciugare accuratamente la zona genitale dopo il bagno
- utilizzare ciabatte nelle piscine.

Montagna

La montagna può essere una meta piacevole purché vissuta con tranquillità.

In generale:

- evitare quote superiori a **2.500 metri** se non abitualmente frequentate
- preferire passeggiate semplici
- evitare sforzi intensi.

La permanenza in alta quota è invece **sconsigliata** in presenza di:

- ipertensione cronica
- malattie renali
- patologie respiratorie
- anemie importanti
- ritardo di crescita fetale (IUGR/FGR).

Zanzare e insetti

Per prevenire le punture:

- preferire zanzariere
- utilizzare abiti lunghi ma leggeri
- eliminare ristagni d'acqua.

I repellenti contenenti **DEET fino al 20-30%** possono essere utilizzati in gravidanza seguendo le indicazioni riportate in etichetta, evitando applicazioni eccessive e lavando accuratamente le mani dopo l'uso.

È invece preferibile limitare l'esposizione continua a:

- zampironi
- piastrine
- candele antizanzare
- altri insetticidi ambientali.

Cosa mettere in valigia

Non dimenticare:

- documentazione della gravidanza
- ultime ecografie ed esami

- tessera sanitaria
- eventuali farmaci abituali
- vitamine o integratori prescritti
- farmaci per nausea o reflusso se indicati
- fermenti lattici se abitualmente utilizzati
- crema solare SPF 50+
- repellente per insetti
- abiti leggeri e comodi.