

Vacaciones poco antes del parto

Pasar las vacaciones en la playa o en la montaña embarazada puede ser una experiencia muy bonita y única, aunque la fecha prevista para el parto esté cerca.

Aquí podrás encontrar algunos consejos para que las precauciones que debes tomar, con el fin de convertir tus vacaciones en una fuente de bienestar y salud para ti y tu hijo.

Seguridad en el viaje

Cualquier medio de transporte es bueno, si tomas las precauciones adecuadas.

Tren

El transporte en tren es aconsejable porque permite moverse en el interior del vagón. En cambio, si el viaje es largo, es preferible reservar un coche-cama.

Coche

Si vas en coche, es necesario parar cada 100 kilómetros para poder estirar las piernas y la espalda. Sentada en el asiento, levanta y baja rítmicamente los talones apoyándote sobre la punta de los pies: de este modo, facilitarás el retorno de la sangre al corazón, favoreciendo la circulación.

Recuerda ponerte siempre el cinturón de seguridad.

En el mes de septiembre de 2006 entró en vigor una nueva normativa sobre seguridad vial, que amplió el uso obligatorio del cinturón de seguridad y de los sistemas de retención infantil en el automóvil. Entre otras cosas, la nueva normativa establece que las mujeres embarazadas están obligadas por ley a utilizar el cinturón de seguridad, puesto que viajar en el coche sin la sujeción adecuada comporta riesgo para la futura mamá.

Para reducir las molestias que comporta el uso del cinturón de seguridad en la futura mamá, se puede colocar un cojín entre la parte inferior del cinturón y la barriga.

Las pinzas que se utilizan para ensanchar el cinturón se deben evitar, puesto que inutilizan el dispositivo de seguridad.

Avión

Es recomendable no superar las 3-4 horas de viaje.

La presurización tiende a causar vasodilatación y pérdida de líquidos y existe el riesgo de estancamiento venoso y de hinchazón de las piernas.

Barco

Es un buen método de transporte, pero hay que evitar embarcarse en el último mes de embarazo y siempre es mejor hacerlo con compañías que garanticen la asistencia sanitaria a bordo.

Generalmente, las futuras mamás prefieren no alejarse demasiado del propio ambiente, sin embargo, no hay ningún motivo para permanecer en casa. Sobretudo, si el embarazo ha transcurrido sin demasiados problemas.

Incluso en el caso de que la fecha de parto esté cerca, si la madre se siente tranquila, no hay ningún problema para que se conceda un fin de semana de descanso.

Aunque, sí sería conveniente elegir un destino a una hora y media, como máximo, de la ciudad donde se vive.

Cuestión de tiempo

Planifica bien tus vacaciones:

Hasta la semana 36, se puede ir de vacaciones sin ningún problema. Puede elegir indistintamente, mar o montaña, siempre y cuando se encuentre bien.

Después de esta semana, es preciso actuar con más prudencia: se debe preguntar al ginecólogo o la matrona si el parto es inminente. El parámetro fundamental para saberlo es el cuello del útero: si está bien cerrado y no existen contracciones añadidas, puedes estar tranquila.

Si se trata de tu primer embarazo, los tiempos son más largos: el parto se preanuncia con una fase de preparación que dura una media de 12-24 horas.

Por lo tanto, por normal general, hay tiempo suficiente para conseguir llegar al punto de nacimiento elegido. Cuando se espera el segundo o tercer hijo, las cosas pueden ser diferentes, por lo que, en este caso, es preferible pedir consejo al médico antes de viajar.

Riesgo de parto lejos de casa

En el último trimestre, la futura mamá que se encuentra de vacaciones debe controlar la tensión una vez a la semana, puesto que puede sufrir alteraciones por el cambio de clima. Si notas que las piernas y los pies se te hinchan, controla la tensión cada dos o tres días.

A partir de la semana 28, es normal notar las primeras contracciones. Después de la semana 36, pueden resultar bastante molestas, sobre todo por la tarde y por la noche. En cualquier caso, antes de marcharte de vacaciones, pregunta al ginecólogo de qué forma puedes ponerte en contacto con él. Pregunta también a quién debe dirigirte en caso de que él se encuentre de vacaciones en ese momento.

No olvides meter en la maleta todos los exámenes, incluidos los resultados de las ecografías hechas hasta ese momento: en caso de que necesites asistencia médica, cualquier referencia puede ser de suma importancia. En cualquier caso es importante contactar con algún hospital que tenga servicio de maternidad.