

- Pré-natal especializado -

DRA MARIANA GUAZZELLI

Viagens na gestação

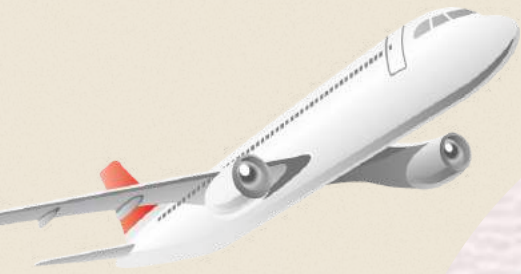
Quais os cuidados necessários?

WWW.DRAMARIANAGUAZZELLI.COM.BR



MG





É seguro viajar na gestação?

Se você seguir todas as orientações que eu vou te passar neste ebook, sua viagem provavelmente será tranquila e segura! Eu super recomendo você aproveitar estes últimos momentos com seu bebê na barriga (especialmente para as mães que estão grávidas pela primeira vez), pois eu garanto que a sua rotina mudará muito após o nascimento do seu bebê! Aproveite ao máximo cada segundo desta fase maravilhosa, e boa viagem!

Dra Mariana Guazzelli



MG



Será que a gestante deve viajar?

Um pouco da minha história...



São diversos os motivos para uma gestante querer viajar nesta fase: visitar familiares, necessidades pessoais, fazer enxoval, obrigações de trabalho ou até mesmo um descanso antes de iniciar a rotina de mãe! Eu como obstetra e mãe de 4 filhos super incentivo esse tão merecido descanso: em todas as minhas gestações eu viajei pro exterior, seja para passear ou para fazer o enxoval! Mas pra isso, devemos tomar alguns cuidados...

Deixa eu te contar minha experiência pessoal: quando eu estava grávida do Matheus, meu primeiro filho, eu fiz uma viagem para Yellowstone nos Estados Unidos (o famoso parque que inspirou o desenho do "Zé Colméia"). Na ocasião como não tinha outros filhos a rotina era mais fácil! Eu estava com meu marido e meus pais, e passamos 10 dias hospedados em uma espécie de hotel-fazenda, no qual você pode fazer trilhas, caminhadas, visitar os lindos geysers e ter um bom contato com a natureza. Além disso, um grande atrativo desta viagem era a possibilidade de ver um urso ao vivo, em seu habitat natural. Obviamente os moradores locais dão várias orientações de como se comportar no caso de um encontro inesperado com este animal, para evitar acidentes.

- Pré-natal especializado -

Durante esta viagem eu percorri várias trilhas e pude visitar vários pontos famosos da região (o parque abrange 3 estados americanos), na esperança de encontrar o famoso urso. Todos da minha família estavam animados para encontrar um urso, exceto minha mãe, que orava diariamente para os animais ficarem bem longe: na opinião dela este "encontro" seria perigoso pra mim que estava grávida de 16 semanas. E surpreendentemente a oração dela funcionou: nos 10 dias que permanecemos visitando o parque não vimos nenhum urso! Ironicamente sempre ouvíamos alguém relatando que havia encontrado um urso naquele dia, mas eu mesmo não encontrei nenhum! Apesar da frustração naquela ocasião, hoje eu acho que foi melhor assim: a despeito de não ter visto o urso, pude fazer belíssimas caminhadas, conheci belezas naturais fantásticas e me diverti muito com minha família! E o motivo pelo qual eu quis dividir com você esta história da minha vida é pra desmistificar a idéia de que a mulher grávida não pode viajar, passear e viver a vida: muitos acham que a grávida deve ficar reclusa, recebendo dietas balanceadas, sem nenhuma preocupação consigo ou com sua aparência até o momento do nascimento de seu bebê! Mesmo hoje em dia existem pessoas que acham que a gravidez tira o direito de uma mulher querer se cuidar, ser vaidosa e se divertir. Este pensamento é logicamente incorreto, e pode trazer prejuízos para o bem estar psíquico e físico da mulher, e conseqüentemente para o seu bebê. É claro que a gravidez demanda vários cuidados especiais,

...



MG



- Pré-natal especializado -

mas com a orientação e o acompanhamento obstétrico adequado você poderá viver sua gestação de forma plena, feliz e com segurança, sem deixar sua vida de lado.

Qual o melhor período da gravidez para viajar?

O melhor momento para viagens mais longas é no segundo trimestre, especialmente entre 15 e 25 semanas de gestação. Isto porque nesta fase você normalmente já passou aquele período inicial de enjoos e mal estar, e sua barriga ainda não está tão grande como no terceiro trimestre, gerando menos incômodo. Além disso, este período possui menor risco de complicações e o feto já está bem formado (ainda que pequeno). Porém, devemos lembrar que cada gravidez é diferente, por isso consulte sua médica antes de tomar qualquer decisão!



MG

Existe algum período que a gestante deve evitar viajar?

Do ponto de vista médico desaconselhamos viagens longas a partir de 33 semanas de gestação, pois aumenta o risco de eventos adversos como parto prematuro, sangramentos, etc. Por isso nesta fase é importante que a mulher esteja sempre perto de um local com assistência médica adequada, em caso de urgência.

Devo levar medicações de uso pessoal?

Eu recomendo fortemente que você leve as medicações que já está habituada aqui no Brasil para o tempo correspondente a sua viagem. Você pode não se adaptar bem a outras marcas de polivitamínicos vendidos no exterior. Além disso, preste muita atenção para levar sintomáticos para cólicas e enjôo: a dipirona - analgésico presente no buscopan composto - não é comercializada em vários países, especialmente os Estados Unidos. Além disso, o vonau (remédio para náuseas que não dá sono) também não é vendido sem receita nos EUA e outros países, além de ser muito mais caro!

mg



E se eu tiver que passar por atendimento médico na viagem?

Eu sempre recomendo levar um relatório da sua médica traduzido para a língua inglesa se a viagem for para o exterior. Este relatório deverá explicar sucintamente a sua condição clínica e obstétrica, eventuais intercorrências, necessidades especiais e alergias conhecidas. Também deverá conter um contato de emergência para que o médico que estiver te atendendo no exterior possa entrar em contato com sua médica no Brasil.

Outra dica importante: verifique a cobertura do seu plano de saúde para seu destino de viagem, pois o atendimento obstétrico geralmente é bem mais caro no exterior. Alguns planos brasileiros já garantem uma cobertura internacional, inclusive fornecendo algum número local para contato em caso de emergência.

Por fim, discuta com a sua médica seu plano de viagem, locais que pretende visitar e atividades planejadas, para saber se este roteiro é adequado para a sua situação!



MG



Seguros de saúde de cartões de crédito

Algumas bandeiras de cartão de crédito oferecem um seguro de saúde para viagens quando você compra a passagem de ida e volta com o mesmo. Entretanto, este seguro é terceirizado por outra companhia que fornece o serviço à operadora de cartões: por isso, sempre verifique as condições, limites e exclusões na cláusula do seguro fornecido pelo seu cartão. Se restar alguma dúvida, entre em contato com a operadora! Alguns destes seguros **NÃO** oferecem cobertura obstétrica. Se este for o seu caso, recomendo fazer um seguro temporário de viagem com alguma empresa conhecida (Sulamérica, Porto Seguro, etc), certificando-se de que este seguro dará cobertura para obstetrícia no país que pretende visitar.



Quais os cuidados para viagens de avião?

- As companhias aéreas exigem uma declaração da sua médica para você poder embarcar. Nossas pacientes de consultório podem solicitar esta declaração com nossa concierge próximo da data da viagem.
- É recomendado usar meias elásticas em toda viagem de avião, devido ao risco de trombose nas veias da perna. A melhor marca é a Sigvaris, mas podem ser de outra marca (ex: Kendall). O tamanho recomendado é 7/8, média compressão. A meia deve ser colocada logo ao acordar, em posição ainda deitada, e a retirada só deverá acontecer após sair do avião, quando estiver caminhando.
- Mesmo com o uso de meias elásticas, estique suas pernas quando der. De preferência caminhe um pouco no corredor do avião sempre que possível! Se você estiver viajando de classe econômica, existem companhias que oferecem um assento com um pouco mais de espaço do que o tradicional ("economy plus") por um adicional bem acessível - vale a pena o investimento para viajar um pouco mais confortável!



- Pré-natal especializado -

- Mantenha-se com o cinto de segurança o tempo todo, devido a eventuais turbulências que o avião possa enfrentar. Entretanto, feche o cinto ABAIXO da barriga.
- Beba água adequadamente e mantenha-se hidratada. Entretanto, lembre-se que dependendo da fase de gestação em que se encontra, terá vontade de urinar várias vezes durante a viagem!
- Leve na mala de mão medicação para cólicas (buscopan composto) e para náuseas (o mais recomendado é o dramin, que inclusive vai te ajudar a dormir na viagem, mas uma alternativa segura que não dá sono é o vonau)



Exigências de algumas companhias aéreas

Obs.: Apesar da lista abaixo ter sido atualizada recentemente, podem existir exigências adicionais conforme a companhia ou o local para o qual você está viajando: por isso sempre entre no site da companhia aérea para uma atualização das exigências no momento da sua viagem!



- Pré-natal especializado -



28 - 35 semanas: atestado médico datado até 7 dias antes do embarque.

36 - 37 semanas: atestado médico + termo de responsabilidade.

>37 semanas: somente com médico a bordo.



30 - 35 semanas: atestado médico recente.

36 - 38 semanas: atestado médico datado até 48h antes do embarque + termo de responsabilidade.



29 - 31 semanas: atestado médico datado até 7 dias antes do embarque.

32 - 37 semanas: atestado médico datado até 48h antes do embarque + termo de responsabilidade.

>37 semanas: somente com médico a bordo.



27 - 35 semanas: atestado médico datado até 7 dias antes do embarque.

36 - 37 semanas: atestado médico datado até 48h antes do embarque + termo de responsabilidade.



Não exige atestado, mas recomenda não viajar a partir de 38 semanas de gestação.



Lufthansa Não exige atestado até 36 semanas de gestação, mas recomenda atestado recente a partir de 28 semanas.





Quem é a Dra Mariana?

Obstetra formada na Universidade de São Paulo (USP), mãe de 4 filhos e sócia da Lalutie Clinic, clínica especializada em gestante localizada em São Paulo. Sua equipe é referência nacional em parto humanizado. Também tem subespecialização em ultrassonografia fetal e obstétrica, além da experiência de centenas de partos realizados nas principais maternidades do país.

www.dramarianaguazzelli.com.br



[dramarianaguazzelli](https://www.instagram.com/dramarianaguazzelli)

MG