

## Volare durante la gravidanza. Quali sono le regole?

La gravidanza non è una malattia e se il vostro medico non ha preoccupazioni mediche specifiche, potete serenamente prendere il vostro volo. Tuttavia, è molto importante seguire certe regole. Innanzitutto, siate certe che il tragitto non sia troppo lungo, di preferenza è meglio evitare tratte che durino più di 3 ore. Nel caso ci sia una coincidenza, si consiglia prenotare un albergo per una sosta durante la notte.

Le gravidanze gemellari sono usualmente considerate ad alto rischio e quindi in questi casi è consigliato viaggiare in aereo.

### Prima del volo

- Consultate il vostro medico o ginecologo prima di qualsiasi volo.
- Una volta che il vostro pancione è visibile, chiedete al vostro medico una lettera che stabilisce la data stimata della nascita e dove dichiara che sia sicuro volare per voi. Nel caso di un volo internazionale, è importante che il documento sia scritto in inglese o la lingua della destinazione.
- Scoprite quali sono i servizi sanitari disponibili nella vostra destinazione. Se non conoscete la lingua locale, annotate alcune parole e frasi sulla gravidanza ad esempio: "ho delle contrazioni", "sono incinta di 30 settimane", ecc.
- Ricordatevi di acquistare un'assicurazione di viaggio adeguata. Contattate il nostro Call Center se avete bisogno di aiuto o di un consiglio.

### A bordo

- Scegliete un posto sul corridoio visto che potreste avere bisogno di utilizzare il bagno più frequentemente.
- Chiedete a un assistente di volo di aiutarvi a aggiustare la cintura di sicurezza. Dovrebbe essere posizionata sotto la pancia.
- Cambiate di posizione e spostatevi costantemente, soprattutto se vi sentite a disagio quando siete seduti.
- Bevete molta acqua.

---

Questo articolo contiene le informazioni che stavi cercando? [Sì](#) | [No](#)