

## Prendre certaines précautions pour les voyages

Temps de lecture : 3 minutes Publié le 01 juillet 2019 - Mis à jour le 17 décembre 2019

Il est possible de voyager pendant la grossesse ou après l'arrivée de bébé. Quelques précautions sont quand même à prendre et certaines destinations à éviter. Il est préférable de parler de notre projet de voyage avec notre médecin. Il nous donnera les conseils adaptés à la destination. Et une fois sur place, on adopte quelques comportements spécifiques pour éviter d'être malade ou limiter les risques d'exposition à des polluants.

### Quels modes de transport choisir ?

**Il est tout à fait possible de prendre l'avion** jusqu'à la 36<sup>ème</sup> semaine de grossesse, en prenant quelques précautions pour limiter le risque de thrombose veineuse : porter des bas de contention, se déplacer régulièrement dans l'avion.

Prendre l'avion est toutefois contre-indiqué après la 36<sup>ème</sup> semaine de grossesse ou la 32<sup>ème</sup> semaine en cas de grossesse multiple. **C'est aussi le cas avec un nouveau-né âgé de moins de 48 heures.**

En voiture, on met la ceinture de sécurité car elle nous protège ainsi que bébé. Les longs trajets et les secousses liées à l'état des routes sont toutefois déconseillés.

Pendant le voyage, on pense à s'arrêter régulièrement pour marcher et détendre ses jambes.

**Le train est le moyen de transport à privilégier** : c'est le plus adapté et le moins fatigant. De plus, il permet de marcher quand bon nous semble.

### Comment se protéger des moustiques ?

Pour se protéger des moustiques qui piquent la nuit, la meilleure protection est l'**utilisation d'une moustiquaire** imprégnée d'insecticide pour le lit.

Si la moustiquaire est installée sur le lit ou la poussette de bébé, il est important de vérifier qu'elle est adaptée à bébé et d'éviter :

- Qu'il soit en contact direct avec la moustiquaire,
- Qu'il puisse l'attraper,
- Qu'il la mette à la bouche.

Des moustiquaires grillagées peuvent être aussi installées aux fenêtres ou aux portes.

Pour bébé, aucun répulsif cutané ne doit être utilisé avant l'âge de 6 mois. Les huiles essentielles dont la durée d'efficacité est généralement inférieure à 20 minutes sont inefficaces. Elles sont déconseillées pour les femmes enceintes ou allaitantes.

Pour **se protéger du paludisme** si on voyage dans une région concernée, le médecin choisira le type de traitement compatible avec une grossesse.

## Quels gestes adopter en cas de températures extrêmes ?

Si on voyage dans un pays où il fait très chaud ou au contraire très froid, on adopte les gestes adaptés, et notamment :

### - dans un pays très chaud :

- on évite les déplacements trop longs,
- on limite les activités physiques,
- on préfère les lieux ventilés ou climatisés,
- on ne s'expose pas au soleil,
- bébé reste dans des endroits frais et on ne le laisse jamais seul dans une voiture, même la fenêtre ouverte.

-  **dans un pays au contraire très froid**  : on n'utilise pas le porte-bébé. En effet, l'immobilité de bébé favorise l'hypothermie et le portage avec le porte-bébé favorise la compression des membres, sources de gelures.

## Sur place, comment éviter les microbes ?

Les précautions pour éviter les microbes sont les mêmes qu'en France, que ce soit pour la vaccination, l'hygiène alimentaire, le lavage fréquent des mains ...

En fonction du pays visité, des précautions supplémentaires sont à prendre :

- Vaccinations supplémentaires, par exemple contre la fièvre jaune,
- Précautions concernant la gestion de l'eau : boire l'eau en bouteille ou désinfectée
- Précautions pour éviter les contacts avec les animaux si risque de rage, grippe aviaire..., les moustiques si risque de Zika, paludisme...

Le médecin ou la sage-femme vérifieront que les conseils listés sont adaptés à la femme enceinte ou au nourrisson.

## Sur place, quelles activités physiques peut-on faire ?

Quand on est enceinte, on privilégie des activités physiques modérées et on évite celles qui sont inadaptées comme le trekking, la plongée...

Les randonnées en haute altitude, c'est-à-dire supérieure à 2 500 mètres, sont déconseillées avec bébé.

---

**Source URL:** <https://www.agir-pour-bebe.fr/prendre-certaines-precautions-pour-les-voyages>

- 
- 