


## Après votre voyage



- **Au retour d'une zone tropicale**
  - Consulter rapidement en cas de fièvre, diarrhée, perte de poids, lésions cutanées, changement d'humeur ou tout autre signe anormal.
  - Continuer la prophylaxie anti-palustre comme cela vous a été indiqué au moment du départ
- **Reprendre rapidement rendez-vous chez votre gynécologue (ce rendez-vous est à prendre de préférence avant le départ)**

**BON VOYAGE !**

**Information et renseignement  
Centre Hospitalier Villefranche de Rouergue  
Secrétariat de Gynécologie-Obstétrique**

 **05 65 65 31 55**

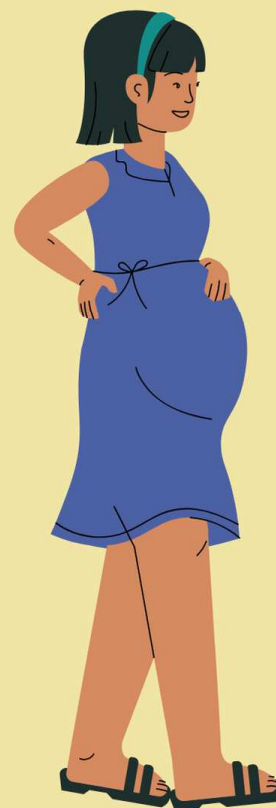


## VOYAGER PENDANT LA GROSSESSE ?



**Oui, mais sous certaines conditions ...**

**Les conseils  
de votre  
Gynécologue**



# Ce qu'il faut savoir avant tout projet de voyage

Informez votre Gynécologue car il doit vérifier si votre état de santé le permet

- Au cours de la grossesse, la meilleure période pour voyager est le 2ème trimestre (c'est à dire entre la 16ème et la 28ème semaine d'aménorrhée).
- La plupart des compagnies aériennes refusent les femmes enceintes au delà du 7ème mois de grossesse (34 semaines d'aménorrhée).
- En cas de grossesse à risque (jumeaux, triplés, diabète, hypertension, menace d'accouchement prématuré, etc), il faut renoncer à tout déplacement.
- De préférence, ne pas voyager seule, mais être toujours accompagnée.



## Bien choisir le mode de transport

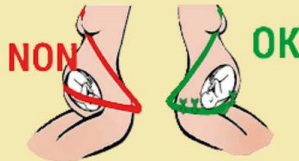


Pour les trajets de plus de 4 heures, si le choix est possible, privilégier le train car il est moins fatigant que la voiture.

En cas de déplacement en voiture :



- Ne pas parcourir plus de 300 kms par jour,
- S'arrêter tous les 100 kms pour se dégourdir les jambes,
- Ne pas conduire soi-même sur de longues distances,
- Placer les bretelles de la ceinture de sécurité au-dessus et au dessous du ventre.



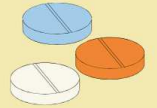
En cas de déplacement en avion :



- Prendre le siège à côté du couloir,
- Placer la ceinture de sécurité sous le ventre,
- Porter des bas de contention pendant tout le vol,
- Boire 1 litre d'eau toutes les 4 heures,
- Se dégourdir régulièrement les jambes,
- A l'arrivée, prendre environ 1 heure de repos jambes surélevées.

# Précautions utiles avant un départ à l'étranger

- Prendre un traitement préventif contre le paludisme, si vous partez vers une zone d'endémie (pays tropicaux).



- Se munir d'une trousse de secours (médicaments contre le mal de transport, produits pour purifier l'eau, anti-moustiques, crème solaire, médicaments contre la fièvre et la diarrhée).

- Si vous avez un contrat d'assurance et d'assistance, vérifier que la grossesse et l'accouchement sont garantis.



- Emporter une copie du dossier médical et obstétrical.

- Eviter les sports contre-indiqués pendant la grossesse : plongée, ski nautique, équitation.



- Se munir du carnet de vaccination à jour. Certains vaccins nécessitent plusieurs injections espacées dans le temps, ne pas oublier lors du choix de la date du départ.