

Czy można jechać na wakacje w ciąży?



Jeśli ciąża przebiega bez zakłóceń i nie ma żadnych przeciwwskazań lekarskich, kobiety w ciąży mogą swobodnie wyjeżdżać na wakacje.

Czego unikać?

Należy pamiętać jednak o podstawowych zasadach zdrowotnych oraz bezpieczeństwa. Przede wszystkim należy unikać wysiłku (intensywne uprawianie sportu, dźwiganie ciężkich bagaży), nadmiernego opalania się, czy przegrzania podczas upałów.

Kobiety w ciąży mogą podróżować samolotem zazwyczaj do 34 - 36 tygodnia ciąży, w zależności od linii lotniczych. Niektóre linie wymagają odpowiednich zaświadczeń lekarskich.

To może Cię zainteresować:

- [Czy można latać samolotem w ciąży?](#)
- [Mleko dla dziecka w samolocie](#)
- [Niemowlę w samolocie. Od kiedy może podróżować?](#)

Zobacz również:



Jakie jedzenie można zabrać do samolotu?



Tani weekend w Europie.
Kiedy rezerwować lot?



Co można zabrać ze sobą do samolotu?