

2. Les déplacements en avion

MODULE 1

La plupart des compagnies aériennes exigent une lettre d'autorisation du médecin pour permettre à une femme enceinte de prendre l'avion pendant le dernier mois de sa grossesse. Pour éviter des problèmes, renseignez-vous auprès de la compagnie aérienne avant d'acheter votre billet.



Voici quelques conseils pour vos déplacements en avion.

- Portez des chaussures larges et confortables au cas où vos pieds enfleraient.
- Buvez beaucoup de liquides pour éviter la déshydratation.
- Marchez dans l'allée au moins une fois l'heure. Si non, essayez de bouger vos jambes pour aider le sang à circuler. Des bas de soutien pourraient être très utiles.
- Évitez de vous croiser les jambes.