

Sachez que, dans certains pays, il pourrait s'avérer impossible d'avoir accès à des condoms.

- Apportez une provision suffisante de produits d'hygiène féminine, tels que des tampons et des serviettes sanitaires. Ils pourraient être difficiles à trouver dans certaines régions du monde. Si vous devez utiliser une toilette en position accroupie sans accès à de l'eau courante, il serait sage d'apporter un gel désinfectant et du papier hygiénique supplémentaire (il pourrait se faire rare à l'extérieur des hôtels).
- Si vous êtes prédisposée aux infections vaginales, vous y serez particulièrement vulnérable dans les climats chauds et humides. Une mesure préventive consiste à porter des sous-vêtements de coton qui ne sont pas trop serrés, et de choisir une jupe plutôt qu'un pantalon. Apportez un médicament approprié pour combattre l'infection, car vous pourriez ne pas en trouver dans certains pays.
- Réduisez les risques de contracter une cystite (une infection des voies urinaires et de la vessie) en buvant

beaucoup d'eau purifiée, en particulier dans les climats chauds.

- Si vous souffrez de bouffées de chaleur attribuables à la ménopause, apportez des vêtements qui vous permettent d'ajouter ou d'enlever des « épaisseurs » en fonction de la température de votre corps.
- N'oubliez pas d'emporter des lunettes ou des verres de contact de rechange.

Conseils à l'intention des futures mères

- Si vous prévoyez voyager pendant une grossesse, consultez votre médecin suffisamment à l'avance, surtout si vous prenez l'avion.
- Vérifiez votre police d'assurance voyage pour être certaine qu'elle couvre les frais relatifs à la grossesse, à l'accouchement prématuré ou à terme, et aux soins néonataux.
- Avant de réserver un vol, renseignez-vous sur les règlements des transporteurs aériens concernant les passagères enceintes. Au Canada, les transporteurs aériens autorisent la femme enceinte à voyager jusqu'à la