

qui couvrent systématiquement les frais relatifs à la grossesse ou aux soins offerts aux enfants nés avant terme.

La plupart des vaccins, mais pas tous, sont considérés comme sûrs durant la grossesse. Si vous êtes enceinte, vous aurez besoin de conseils particuliers. Mothenisk, organisme canadien spécialisé dans le domaine, répondra à vos questions concernant l'immunisation et les médicaments appropriés (voir la section « Sources d'information »).

Il est sage de prévoir des haltes supplémentaires pour vous reposer quand vous êtes en voyage. Votre corps est occupé à nourrir un bébé et l'effort accru lié au voyage le sollicite davantage encore.

Vous risquez de souffrir de constipation, surtout si vous prenez du fer. Essayez de manger beaucoup d'aliments riches en fibres, comme les fruits et les légumes.

Dans les pays en développement, il est souvent difficile de trouver du lait pasteurisé. Vous pouvez emporter du lait en poudre pour avoir un apport en calcium suffisant. Il est facile de l'ajouter à la plupart des aliments.

Le gingembre est excellent contre la nausée. On le trouve sous forme de cristaux dans la plupart des supermarchés, au rayon des produits de pâtisserie. En outre, on trouve à peu près partout dans le monde de la racine de gingembre frais, qu'il est possible de râper pour l'incorporer en petite quantité aux aliments.

« Ne vous contentez pas de lire le livre! Non seulement les voyages au cours desquels on entre en contact avec de nouvelles cultures et on rencontre de nouvelles personnes sont enrichissants, mais ils nous permettent aussi de voir d'un autre œil l'endroit où nous vivons et les gens qui se trouvent très près de nous. »

*Françoise Ducret, présidente
de la section canadienne
de la Commission européenne de
tourisme, 1995-1997*

Dans la mesure du possible, évitez de voyager dans les régions touchées par le paludisme. Les femmes enceintes sont plus susceptibles de contracter cette maladie, même si elles prennent des antipaludiques, et elle est en général plus violente dans leur cas.

Évitez les destinations situées à haute altitude, où le fœtus pourrait manquer d'oxygène, en particulier si vous vous trouvez dans le premier trimestre de votre grossesse.

Les femmes enceintes ne devraient pas utiliser d'iode pour purifier l'eau. Ce produit pourrait avoir un effet nocif sur la thyroïde du fœtus.