

à la grossesse ou aux soins offerts aux enfants nés avant terme.

Étant donné la sécheresse de l'air dans les avions, vous voudrez peut-être boire plus de liquides.

Les femmes enceintes sont prédisposées à la formation de caillots sanguins. Demandez un siège côté allée et efforcez-vous de vous lever pour faire quelques pas ou d'étirer vos jambes régulièrement.

Une fois votre grossesse confirmée, vous aurez besoin de conseils particuliers. Un organisme canadien, Motherisk, répondra à vos questions concernant les risques liés à la vaccination, à la prise de médicaments, aux produits chimiques et aux maladies pendant la grossesse (voir la section « Sources d'information »).

Il serait indiqué de prévoir des haltes supplémentaires pour vous reposer pendant le voyage. Votre organisme doit nourrir un bébé, et l'effort accru lié au voyage le sollicite encore davantage.

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 suffisant en calcium. Il est facile d'en 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 et dans les magasins d'aliments naturels. En outre, on trouve à peu près partout dans le monde de la racine de gingembre frais, que vous pouvez râper pour l'incorporer en petite quantité aux aliments.

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

Évitez les destinations situées à haute altitude, où le fœtus pourrait manquer d'oxygène, en particulier pendant 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.