

LA MOBILITAT CANVIA DURANT L'EMBARÀS

Al llarg dels 9 mesos d'embaràs les dones declaren que prefereixen anar a peu o en cotxe, abans d'utilitzar el transport públic, i evitar agafar la moto o la bicicleta.

Els motius declarats són la incomoditat, la inseguretat, la dificultat d'accedir als seients reservats, les aglomeracions, la por a rebre algun cop al ventre...

Des de la Fundació RACC volem estar al teu costat en aquesta etapa tan important de la teva vida i ajudar que puguis desplaçar-te d'una manera tranquil·la i segura, fent de la mobilitat una activitat quotidiana més, que no generi angoixa ni inquietud.

Felicitats per l'embaràs i bon viatge.



RACC

Més informació:
fundacionracc.cat



BON VIATGE

Consells per a una mobilitat segura durant l'embaràs



RACC

9 CONSELLS DE MOBILITAT PER A 9 MESOS D'EMBARÀS

1. A mesura que avanci l'embaràs, accepta les limitacions físiques i mou-te segons les teves possibilitats.



MOTO I BICI

2. Des de l'inici de l'embaràs, elimina o redueix els vehicles de dues rodes, ja que no proporcionen cap protecció en cas d'impacte, són poc estables i menys visibles per a la resta de conductors.

A PEU

3. Durant l'embaràs, és recomanable que facis alguna activitat física, com ara caminar almenys 1 hora al dia. Els trajectes curts que feies en un altre mitjà, ara és millor que els facis a peu.

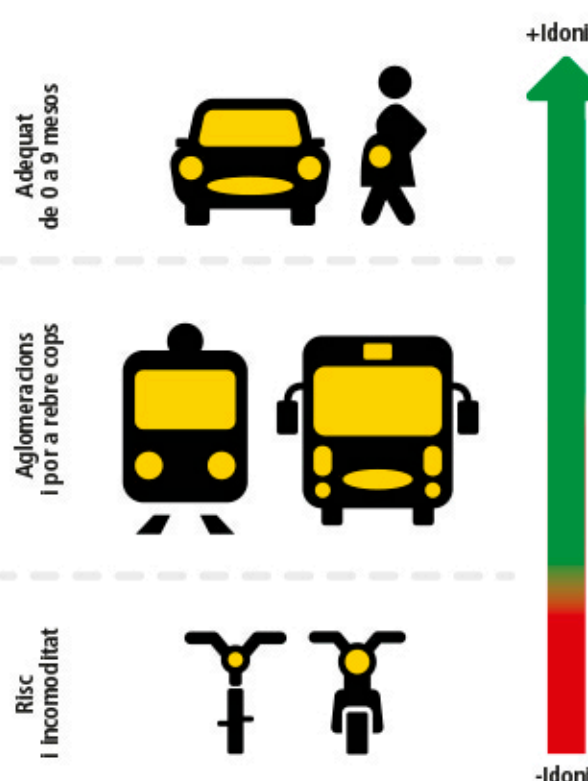
4. A partir de la setmana 28, vigila amb la possibilitat d'ensopegar o caure, ja que és la principal causa de lesions durant l'embaràs.

TRANSPORT PÚBLIC

5. Quan el metro no disposa d'ascensor, l'autobús pot ser més pràctic, ja que no té tantes escales per accedir-hi.

6. Fes valer la teva condició d'embarassada a l'autobús o al metro, ja que els altres usuaris no sempre s'adonen del teu estat, sobretot els primers mesos. Evita els autobusos o metros massa plens i espera el comboi següent.

TRANSPORTS MÉS RECOMANABLES DURANT L'EMBARÀS



COTXE

7. Si condueixes tu, fia't de tu mateixa. Les dones tenen un menor risc al volant i la gestació aporta un "plus de prudència". Utilitza el cinturó + els accessoris de retenció per a embarassades. En cas de dubte, consulta amb el teu metge les recomanacions a seguir en la conducció segons les circumstàncies del teu embaràs.

8. Si condueix una altra persona, recomana-li que reforci la prudència. D'ella depenen ara més persones.

9. Sobre el cinturó de seguretat has de saber que n'és obligatori l'ús, també durant l'embaràs. El risc de lesió o pèrdua del fetus pel fet de no dur el cinturó cordat és més gran que el de no dur-lo. Sense cinturó, qualsevol xoc pot fer que el ventre colpegi amb el coixí de seguretat (airbag), el volant o altres elements rígids del cotxe.

Com posar-te'l:



Posa't la banda horitzontal per sota de l'abdomen, mai per sobre de la panxa, i assegura't que la banda diagonal passa entre els pits.