

Guidare in gravidanza: Nove consigli per nove mesi

Essere incinta non è una malattia, ma è comunque un periodo delicato per la donna. La futura mamma può continuare a svolgere gran parte delle attività quotidiane, lavorare, andare in palestra e persino **guidare in gravidanza**. Le donne in gravidanza possono guidare normalmente, tenendo a mente alcune importanti raccomandazioni.

I CONSIGLI SU COME GUIDARE IN GRAVIDANZA SENZA PROBLEMI



1 – Cintura di sicurezza sempre allacciata

La cintura di sicurezza è obbligatoria anche per le donne in dolce attesa. “La parte orizzontale della cintura va posizionata il più in basso possibile, in modo che si appoggi sotto la pancia e non eserciti pressione sul feto. Il nastro diagonale, invece, va fatto passare trasversalmente

sull'addome, tra i seni e appoggiato sulla clavicola", spiega Javier Luzón, Responsabile del Dipartimento di Sviluppo della Sicurezza dell'Auto in SEAT.

2 – Rischio di lesioni gravi al feto ridotto del 50%

Recenti studi affermano che il rischio di lesioni gravi del feto in caso di incidente può essere dimezzato collocando correttamente la cintura di sicurezza. Senza questo dispositivo, infatti, l'impatto diretto con il volante "potrebbe causare lesioni gravi come il distacco della placenta o la rottura uterina", avverte il dottor Emmanuel de Sostoa, Responsabile di Ginecologia del nuovo Centro di Attenzione e Riabilitazione Sanitaria (CARS) di SEAT, ubicato a Martorell e unico nel suo genere in Spagna.



3 – Il volante a 25 centimetri

Aumentare la distanza tra il sedile e il volante contribuisce a evitare, in caso di incidente, possibili lesioni dovute al contatto diretto tra la parte inferiore del volante stesso con il ventre della donna.

4 – Mai disattivare l'airbag

Gli esperti consigliano di mantenere questo dispositivo sempre attivo, anche per il sedile del passeggero, nel caso in cui la futura mamma viaggi come passeggero anteriore.

5 – Comode e sicure, ogni mese

Guidare in gravidanza nei primi tre mesi è ben diverso dal mettersi al volante nel secondo o terzo trimestre. Per questo, è importante regolare la posizione del sedile con il passare dei mesi, per mantenere lo schienale il più retto possibile e sedersi correttamente.



6 – La fascia pelvica come complemento

Alcune donne, soprattutto durante gli ultimi mesi di gravidanza, scelgono di utilizzare una fascia pelvica da posizionare nel basso ventre, per aumentare il proprio comfort a bordo dell'auto. L'utilizzo di questo dispositivo non è obbligatorio.

7 – Abiti comodi, scarpe basse e guida rilassata

Come d'altronde in qualsiasi altra circostanza, e a maggior ragione durante la gravidanza, si raccomanda di indossare scarpe comode e senza tacco per guidare. È utile inoltre mantenere una maggiore distanza di sicurezza dal veicolo che precede, per evitare manovre brusche e sobbalzi.

8 – Soste frequenti

In linea generale si consiglia di evitare le lunghe percorrenze. Detto ciò, per ovviare alla fame e alla necessità di andare frequentemente al bagno, si consigliano soste frequenti, utili anche per camminare e attivare la circolazione.

9 – Quando devo smettere di guidare?

Non esiste alcuna proibizione esplicita, ovviamente nel caso di una gravidanza senza complicazioni. Secondo quanto riportato dal dottor Sostoa, è bene rimettersi al buon senso e smettere di guidare se non ci si dovesse più sentire comode al volante. Per questo motivo, è frequente che la futura mamma smetta di guidare in gravidanza all'ultimo mese.