

Bref résumé des aspects clés

- Voyager pendant la grossesse : choisissez la destination avec prudence et préparez-vous bien.
- L'allaitement au cours d'un voyage présente des avantages pour la mère et l'enfant : renseignez-vous si l'allaitement en public est accepté dans le pays de destination.

Il n'existe aucune contreindication à voyager, excepté en cas de grossesse à risques, mais le choix de la destination doit faire l'objet d'une soigneuse évaluation des risques. Il est préférable de voyager au cours de deuxième trimestre, car les risques de complications sont faibles. Il est recommandé de demander l'avis d'un gynécologue avant tout projet de voyage. Il faut s'assurer de l'existence de soins obstétricaux et néonataux dans le pays de destination, en cas d'urgence. Vérifiez que la police d'assurance est suffisante pour couvrir la mère et le bébé.

Voyage en avion

La plupart des compagnies aériennes acceptent les voyageuses enceintes jusqu'à 36 semaines de grossesse ou jusqu'à 32 semaines en cas de grossesse multiple. Renseignez-vous auprès de la compagnie aérienne au préalable. À partir de 28 semaines de grossesse, il est nécessaire de présenter une lettre de son gynécologue précisant la compatibilité de son état avec un vol en avion, la date prévue d'accouchement et les coordonnées. En raison du risque accru de thrombose, il est recommandé de réaliser de petits exercices pour stimuler la circulation sanguine et de porter des bas de contention. Pour les vols long-courriers, une injection d'héparine est conseillée.

Destinations

- **Paludisme** : Contracter le paludisme pendant la grossesse peut être très dangereux pour la mère et le fœtus en développement. Ainsi, il est déconseillé de se rendre dans des zones endémiques au cours d'une grossesse. Si le voyage est inévitable, la protection contre les piqûres de moustiques et la prise d'une chimioprophylaxie (médicament en prévention) sont indispensables. Seul un médecin est en mesure de prescrire une chimioprophylaxie adaptée, en tenant compte des connaissances existantes sur la sécurité des médicaments antipaludiques pendant la grossesse. Les bébés allaités ont besoin de leur propre traitement antipaludique, car le transfert des médicaments antipaludiques par le lait maternel est insuffisant. Une fièvre supérieure à 37,5 °C pendant ou après le voyage constitue une urgence médicale et nécessite une consultation médicale d'urgence pour exclure le paludisme ou d'autres infections graves.
- **Zika** : Une infection pendant la grossesse peut entraîner un syndrome de Zika congénital et conduire à des malformations du système nerveux chez le fœtus. Il est déconseillé aux femmes enceintes ou qui prévoient de l'être de voyager dans des zones à risque pendant une épidémie et d'avoir des rapports sexuels non protégés avec un partenaire à risque. Consultez le site web du CDC pour obtenir des informations actualisées sur les zones à risque (<https://wwwnc.cdc.gov/travel/page/zika-information>).
- **Protection contre les piqûres d'insectes** : Les anti-moustiques (répulsifs) contenant du DEET (20-30 %) pour la peau et de la perméthrine pour les moustiquaires et les vêtements sont fortement recommandés pendant la grossesse. Dormez sous une moustiquaire et portez des vêtements clairs et couvrants (manches longues et pantalons), en particulier au crépuscule et pendant la nuit.

Vaccins

Un vaccin de rappel contre la coqueluche (dTpa) et la grippe est recommandé à chaque grossesse. Cependant, l'injection de vaccins inactivés doit être reportée au deuxième trimestre, si possible. Les vaccins vivants sont généralement contre-indiqués, il est ainsi préférable de retarder la grossesse d'au moins 4 semaines. La vaccination contre la fièvre jaune est généralement déconseillée en cas de grossesse et nécessite l'évaluation minutieuse du rapport bénéfice/risque par un spécialiste ; elle est aussi contre-indiquée pour les mères qui allaitent des nourrissons de moins de 6 mois, en raison du risque d'encéphalite du nourrisson.

FICHE D'INFORMATIONS

GROSSESSE, ALLAITEMENT ET VOYAGES

Hygiène

Veillez à une hygiène optimale des aliments, de l'eau et des mains et évitez le poisson et la viande crus, ainsi que le lait et les produits laitiers non pasteurisés. Certaines maladies transmises par des aliments ou de l'eau contaminés (p.ex., la listériose, l'hépatite E ou la toxoplasmose) peuvent être particulièrement graves pendant la grossesse. En cas de gastroentérite, veillez à vous réhydrater rapidement et correctement, car une déshydratation peut mettre le fœtus en danger.

Médicaments

De nombreux médicaments sont interdits pendant la grossesse et l'allaitement. Il convient de consulter un médecin pour soigner les désagréments courants d'un voyage.

Séjours en haute altitude/plongée sous-marine

Les femmes enceintes doivent éviter les altitudes supérieures à 2500 m, car elles présentent un risque plus important de souffrir du mal des montagnes et de complications. La plongée sous-marine n'est pas recommandée, car elle peut provoquer une embolie gazeuse, potentiellement fatale pour le fœtus.

Allaitement

L'allaitement exclusif protège les nourrissons d'aliments ou de laits infantiles contaminés. Il n'est pas nécessaire de donner un supplément d'eau, même en cas de fortes chaleurs. Lors de voyages en avion, l'allaitement permet d'éviter les douleurs aux oreilles dues aux changements de pression dans la cabine. Évitez les mastites en adoptant une hygiène correcte pendant l'allaitement et le tirage du lait.