



En tus desplazamientos, protégete por dos. EMBARAZADAS

Mantente activa durante el embarazo

Puedes realizar actividad física siempre que te sientas cómoda y no haya contraindicación. Dependiendo del momento del embarazo en que te encuentres, la intensidad puede variar. Si tienes dudas consúltalo con tu profesional sanitario.

Caminar es la forma más saludable de desplazarte

- ▶ Usa calzado adecuado y evita los terrenos accidentados para prevenir posibles caídas y tropezones.
- ▶ Siempre que puedas pasea por zonas verdes evitando las aglomeraciones.
- ▶ Cruza siempre por pasos señalados. Ten en cuenta que tu agilidad ahora es menor y por lo tanto debes minimizar las situaciones de riesgo.



En bici, pedalea con precaución



Si eres usuaria habitual de la bicicleta puedes seguir utilizándola con precaución

- ▶ Elige una bici adecuada. En la que puedas llegar bien al suelo, el sillín sea ancho y cómodo, y puedas ir lo más recta posible.
- ▶ Extrema la precaución. El peso y volumen de la barriga pueden favorecer el desequilibrio y la limitación de los movimientos.
- ▶ Ve despacio. Para poder anticiparte a cualquier imprevisto que surja.
- ▶ Planifica tu ruta. Procura circular por carriles bici o ciclocalles.

En coche



Ponte el cinturón

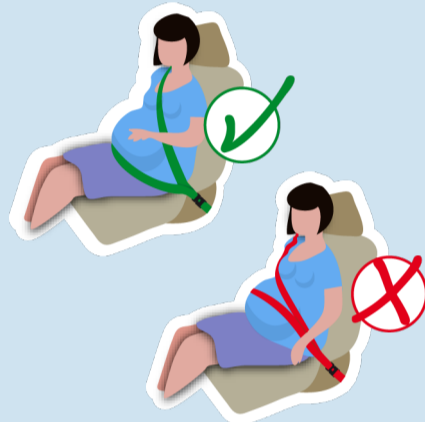
- ▶ Tanto si eres conductora o pasajera el uso del cinturón de seguridad es obligatorio.

¿Cómo colocarlo?

la **banda diagonal** debe apoyarse en la clavícula, discurrir entre los senos y descender por el lateral del abdomen.

Una vez colocado el cinturón de seguridad tirar hacia arriba de la banda diagonal para que quede bien ajustada.

La **banda horizontal** debe situarse por debajo del abdomen, con el fin de retener a la madre por la pelvis y evitar que el cinturón presione al feto.



Siéntate bien al volante



La distancia entre el asiento y el volante debe ser de unos 25 cm: dejar esta distancia contribuye a evitar posibles lesiones en el vientre en caso de accidente.

No desactives el airbag. En caso de accidente evitará que te golpees contra el volante o luna delantera.



No consumas alcohol, tabaco ni drogas



- ▶ Las mujeres embarazadas deben **evitar el consumo de tabaco, alcohol y drogas** ya que conlleva riesgos para tu salud y la salud del bebé.
- ▶ Además, el consumo de alcohol y otras drogas altera de forma grave la capacidad de conducir, ir en bici o andar, y aumenta los riesgos de sufrir un siniestro de tráfico con consecuencias mortales para el feto y la madre.
- ▶ Asegúrate que viajas en un **coche libre de humo**. La exposición al humo del tabaco, incluso de manera pasiva, es perjudicial para tu salud y la del bebe.

Prepara tu primer desplazamiento con tu bebé

Nunca lles en un vehículo al bebé en brazos. Recuerda que desde el nacimiento es obligatorio que viajen siempre en un sistema de retención infantil

Los sistemas de retención infantil **previenen hasta el 90% de todas las lesiones graves o mortales** que podrían producirse en caso de accidente de circulación.



Durante el embarazo **prepara el sistema de retención adecuado** para que cuando nazca tu bebé, sus traslados en el vehículo sean seguros.

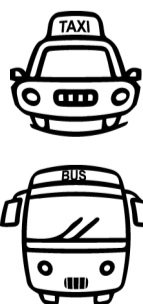
Practica cómo instalar la sillita adecuadamente antes de que nazca tu bebé, y estar familiarizada No lo dejes para ese día ya que la novedad y los nervios pueden jugar una mala pasada.



Lo más seguro es que niños y niñas viajen a contramarcha el mayor tiempo posible.

Si vuelves a casa con tu bebé en taxi, **no olvides el sistema de retención infantil. Recuerda que puedes solicitar uno al pedir el taxi.**

En caso de coger el autobús, llévalo en el carrito ubicándolo en las zonas habilitadas a tal efecto y usando las fijaciones disponibles. No olvides ubicar el carrito en sentido contrario a la marcha y con el freno activado.



Para más información aquí: <https://www.msccbs.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Prevencion/SeguridadVial/home.htm>