



Verloskundigenpraktijk
Heilema

tel: 075-6401042

www.heilema.nl
praktijk@heilema.nl

Op vakantie

Op vakantie naar het buitenland

- Maak gebruik van de App voor zwangeren van Orfeus.
- Neem een fit to fly verklaringen mee als u gaat vliegen.
- Neem voldoende pauzes en beweeg/loop regelmatig.
- Zorg ervoor dat uw zwangerschap in het buitenland verzekerd is.
Raadpleeg uw reis / ziektekosten - verzekering
- Neem een goede zonnebrandcrème mee, met een beschermingsfactor van 30 of 50
- Drink geen water uit de kraan, uit bronnetjes, fontein en of beekjes. Koop water in flessen.
- Zorg ervoor dat u voldoende drinkt als het warm is.
- Eet alleen in drukbezochte restaurants of hotels
- Zorg dat uw vlees goed doorbakken is.
- Eet geen producten die van rauwe melk gemaakt zijn.
- Eet geen onverpakt ijs en geen voorgesneden fruit.
- Laat in het buitenland geen piercing of tattoo zetten

Indien u een arts nodig heeft ga dan naar het grootste ziekenhuis in de buurt.

Neem paracetamol mee. Ook is het handig om iets mee te nemen in geval van diarree of spugen en een zakje ORS om uitdroging te voorkomen. Vraag uw apotheek om advies!