

PROTECCIÓN a la MATERNIDAD

TEN CUIDADO MIENTRAS CONDUCES

Usa siempre el cinturón de seguridad. Debes colocarlo entre los pechos (la banda diagonal) y lo más bajo posible, sobre las caderas (la banda pélvica).

Coloca la espalda lo más recta posible.

Mantén una distancia al volante de, al menos, unos 25 cm, especialmente si dispones de airbag en el coche.

Intenta no circular por terrenos irregulares o carreteras mal asfaltadas, si vas por una ruta que desconoces, comprueba antes el estado de las carreteras.

Intenta no conducir más de 2 horas seguidas, detente a caminar un rato para estirar las piernas y activar la circulación.

Lleva siempre contigo agua para mantenerte hidratada y galletas o snacks para tener controlado el nivel de azúcar.

El periodo de menor riesgo para la conducción es entre las semanas 18 y 24.

Ten en cuenta que se desaconseja la conducción durante las últimas semanas, pero no el transporte en vehículos.