

Maleta para embarazada en los parques

Un día de parque son 15 a 20 mil pasos con calor. Esto es lo que cambia cuando lo caminas embarazada.

LOS PIES SON TODO

- ☐ Tenis medio número más grande: al final del día los pies se hinchan
- ☐ Un segundo par, para alternar
- ☐ Calcetín de compresión para los días de vuelo y de parque
- ☐ Sandalia cómoda para el hotel

CALOR E HIDRATACIÓN

- ☐ Botella reutilizable — en los parques rellenas gratis
- ☐ Toalla de enfriamiento o abanico de mano
- ☐ Ropa suelta, de algodón, en capas
- ☐ Sombrero de ala ancha y protector solar

AGUANTAR EL DÍA

- ☐ Snacks salados y algo de fruta para la náusea
- ☐ Faja o banda de soporte si ya la usas
- ☐ Cambio de ropa completo en la mochila
- ☐ Toallitas húmedas y gel antibacterial

PAPELES

- ☐ Carnet o resumen del control prenatal
- ☐ Datos y teléfono de tu ginecólogo
- ☐ Seguro de viaje que cubra embarazo (révisalo: muchos no)
- ☐ Semana de gestación anotada por si te la preguntan

DÓNDE SENTARSE EN CADA PARQUE

- Los shows con asiento son tu descanso real: entra 20 minutos antes y aprovéchalos como pausa, no como relleno.
- Los restaurantes con reservación te garantizan mesa y aire acondicionado a una hora fija. Vale la pena reservar aunque no tengas hambre a esa hora.
- El regreso al hotel a media tarde no es rendirse: es lo que permite volver de noche.

Sobre a qué te puedes subir: la única regla que manda es el AVISO DE LA ENTRADA de cada atracción. Nuestra guía te dice cuáles tienen advertencia oficial para embarazo y cuáles no la tienen — pero el letrero de la entrada siempre gana, y la decisión final es de tu médico.

La guía completa de embarazo en los parques:
michmurrietaviajes.com/embarazo



MICH MURRIETA VIAJES

Disney · Universal · Cruceros, armados por Michelle

hecho para ti —Michelle

michmurrietaviajes.com