



Vos Jambes Et La Grossesse

Pendant la grossesse, le corps de la femme subit de nombreux changements, y compris une augmentation du volume du sang et de liquide. Ce liquide peut causer une enflure, souvent dans les jambes, chevilles et pieds. Vos jambes peuvent faire mal ou sembler lourdes et fatiguées.

Vos Veines

Des changements hormonaux et l'augmentation de poids sont deux facteurs qui contribuent à l'augmentation du développement des varicosités pendant la grossesse. Souvent des varices apparaîtront pendant la grossesse et disparaîtront peut de temps après la naissance du bébé.

Les Avantages De La Compression

Les bas et chaussettes de compression de maternité Juzo fournissent un soutien externe aux parois veineuses pendant la grossesse. De plus, ils :

- Aident à réduire les varicosités
- Contrôlent l'enflure des jambes et chevilles
- Ont une partie du corps à haut élastique

Si vous êtes enceinte et avez des douleurs dans les jambes et avez des jambes fatiguées ou une enflure excessive dans la partie inférieure des jambes et chevilles, demandez à votre fournisseur de soins primaires à propos de porter des bas de compression graduée de maternité.

Ce Qu'il Faut Éviter

- S'asseoir ou rester debout pendant de longues périodes de temps – fait travailler davantage vos veines, augmentant ainsi votre risque de problèmes veineux
- Croiser vos jambes tout en étant assis – met de la pression sur vos veines autour du genou et interfère avec la circulation sanguine
- Des vêtements trop serrés et des chaussures à haut talon contribuent à une mauvaise circulation
- Fumer et la consommation excessive de sel et d'alcool

Conseils De Ce Qu'il Faut Faire Pour La Santé Des Jambes :

- Portez des bas ou chaussettes de compression
- Portez des vêtements et chaussures confortables
- Pointez et pliez votre pied 12 à 14 fois. Répétez souvent
- Nagez ou marchez
- Maintenez un poids santé