

La gestion des inconforts de grossesse : l'enflure



Comment les expliquer?

Aussi appelé oedème, l'enflure est très courante chez la femme enceinte.

Elle se développe souvent vers la fin de la grossesse. Elle est liée à :

- la pression de l'utérus sur le pelvis
- l'augmentation du volume sanguin
- les changements hormonaux de la grossesse

L'enflure survient souvent aux mains et aux pieds.



Retirez vos bijoux aux
mains et aux pieds
avant qu'ils ne
deviennent trop serrés !

Astuces pour réduire l'enflure

- Surélever les jambes lorsque vous êtes assise
- Éviter de rester immobile trop longtemps
- Faire de l'activité physique
- Dormir sur le côté gauche
- Prendre un bain ou une douche froide lorsqu'il fait chaud
- Porter des bas de compression
- Masser les jambes pour aider à la circulation

Consultez un·e professionnel·le de la
santé immédiatement si vous remarquez :

- soudainement plus d'enflure, surtout
au visage
- des maux de tête ou
- des troubles de la vision

Ces symptômes pourraient indiquer que
votre pression sanguine est élevée.