

# Nourrir la vie

## 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 et ne pose souvent pas de problème. 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.**

