

# La gestion des inconforts de grossesse : les varices



## Les varices sont liés à

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

Les varices se trouvent souvent sur les jambes ou la vulve. Les hémorroïdes sont une forme de varices qui se trouvent sur l'anus.



## Astuces pour réduire les varices

- Surélever les jambes lorsque vous êtes assise
- Éviter de rester immobile trop longtemps
- Faire de l'activité physique
- Se coucher sur le côté autant que possible
- Porter des bas de compression
- Faites des flexions de pieds en pointant les pieds vers le bas puis vers le haut plusieurs fois par jour

Les varices s'améliorent habituellement après l'accouchement, mais il est possible qu'elles ne disparaissent pas complètement.

Consultez un·e professionnel·le de la santé immédiatement en cas d'endroit chaud, rouge et douloureux sur votre mollet, puisque cela pourrait indiquer quelque chose de plus sérieux.

