

Γιατί πρήζονται τα πόδια στην εγκυμοσύνη;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:mothersblog.gr

Η εγκυμοσύνη είναι μία ξεχωριστή περίοδος για την γυναίκα. Εκτός όμως από τη χαρά για τον ερχομό του παιδιού περιλαμβάνει και διάφορα δυσάρεστα συμπτώματα, όπως το πρήξιμο των ποδιών.

Είναι απολύτως φυσιολογικό κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης να πρήζονται τα κάτω άκρα. Τα οίδημα στα χέρια, τα πόδια και τους αστραγάλους είναι πολύ συχνά (ειδικά κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού).

Αυτό συμβαίνει, λόγω των αλλαγών που συμβαίνουν στο αίμα και προκαλούν μεταφορά υγρού στους ιστούς. Ήδη από το τρίτο τρίμηνο της εγκυμοσύνης το βάρος της μήτρας πιέζει τις φλέβες στην πύελο, καθώς και την κάτω κοίλη φλέβα (είναι η μεγάλη φλέβα στη δεξιά πλευρά του σώματος που μεταφέρει το αίμα από τα πόδια και προς τα πίσω μέχρι την καρδιά σας). Αυτό το φαινόμενο αναγκάζει την κατακράτηση υγρών στα πόδια.

Για να το αντιμετωπίσετε θα πρέπει καταρχήν να αποδεχτείτε την αίσθηση του βάρους στα πόδια σας, όσο εγκυμονείτε.

Ανακουφιστείτε περπατώντας όσο μπορείτε και πίνετε άφθονα υγρά. Όταν κάθεστε μην σταυρώνετε τα πόδια σας και όταν ξαπλώνετε τοποθετήστε τα κάπου ψηλά.

Το μασάζ, το κολύμπι και η ήπια άσκηση βοηθούν σημαντικά.

Θα πρέπει να ανησυχήσετε, αν το οίδημα συνοδεύεται από ορισμένα άλλα συμπτώματα.

- Αν το πρήξιμο γίνει πιο έντονο στο ένα πόδι και συνοδεύεται από πόνο.
 - Ένας επίμονος πονοκέφαλος μαζί με διαταραχές της όρασης (όπως ευαισθησία στο φως).
 - Αν το οίδημα συνοδεύεται από πόνους στο στήθος ή δυσκολία στην αναπνοή. .
- Στο μεταξύ, κάντε υπομονή. Τα συμπτώματα θα υποχωρήσουν μέχρι και σε 24 ώρες μετά τον τοκετό .

Χριστίνα Ι. Μπουντούρη

Γενικός - Οικογενειακός Ιατρός

Email: cbountouri@gmail.com

www.bountouri.gr

Πηγή: thrakitoday.com