

# 1. L'enflure

## MODULE 2

### Les causes

Au cours de la grossesse, votre corps contient une plus grande quantité de sang et d'autres liquides. Cette augmentation normale peut faire enfler vos pieds, votre visage et vos mains. Cela arrive le plus souvent pendant les trois derniers mois de la grossesse. Environ huit femmes sur dix ont des problèmes d'enflure lorsqu'elles sont enceintes.



### Qu'est-ce que je peux faire?

- Évitez les vêtements et les bijoux serrés comme les ceintures élastiques, les bas à bande élastique à la cheville ou au genou, les bagues et les bracelets de montre serrés.
- Essayez de prendre du poids de façon graduelle et continue.
- Évitez de rester debout trop longtemps.
- Évitez de vous croiser les jambes.
- Si vos mains sont un peu enflées, pliez et dépliez les doigts et faites des cercles avec vos mains.
- Reposez-vous le plus souvent possible avec les pieds surélevés. Allongez-vous sur le côté gauche. Cela peut améliorer la circulation du sang et réduire l'enflure.
- Essayez de réduire votre travail physique.

Si vos jambes, vos chevilles et vos pieds sont un peu enflés, répétez l'exercice suivant pendant 10 à 15 minutes, deux fois par jour.



## **Et si rien ne fonctionne?**

- Ne prenez jamais de médicaments sans en avoir parlé à votre fournisseur de services de santé.
- Si vous avez des picotements dans les mains, surtout la nuit, parlez-en à votre fournisseur de services de santé ou à votre physiothérapeute.
- Consultez votre fournisseur de services de santé immédiatement si vos mains et votre visage enflent soudainement ou beaucoup, ou s'ils sont engourdis.