

Профилактика варикоза при беременности

Причина **варикозного расширения вен** в неисправности венозных клапанов, истончении и слабости сосудистых стенок. Если у вас нет наследственной предрасположенности, избыточного веса и варикозного расширения вен до беременности, то не так уж трудно избежать его и в период ожидания рождения первенца. Однако не стоит забывать, что с каждой последующей беременностью риск возникновения варикозного расширения вен возрастает.



Поэтому во время беременности **рекомендуется:**

1. Выбирать обувь на низком каблуке.
2. Избавиться от чулок и гольфов с тугими резинками. В профилактических (не лечебных) целях хорошо носить компрессионные колготки плотностью 70 ден.
3. В течение дня постараться найти золотую середину в положении своего тела в позициях "стоя-сидя-лежа".

4. Спать в "позе крокодила": на левом боку, подложив подушечку под согнутую правую ногу.
5. Не сидеть в позе "нога-на-ногу", а научиться сидеть на самом краешке стула.
6. Не допускать запоров. Выпивать не менее 1,5 литров "полезной" жидкости в сутки.
7. "Баловать" ножки контрастным душем, посещать бассейн.
8. Несколько раз в день **выполняйте несложные упражнения** для профилактики варикоза по 5- 10 раз:

- ❖ Сидя на стуле, согните ноги в коленях, руки опустите вниз. Вдох - встать, выдох - сесть.
- ❖ Стоя, ноги на ширине ступни. Не отрывая носки от пола, попеременно сгибайте ноги в коленях. Дышите спокойно и ритмично.
- ❖ Стоя, руки опущены, ноги на ширине ступни. Вдох - руки поднимите вверх, выдох - руки опустите, выставив левую ногу вперед. Затем приставьте к ней правую ногу. То же самое делаете, выставляя первой правую ногу.
- ❖ Сидя на стуле и не отрывая пяток от пола, совершайте круговые движения ступнями.
- ❖ Встаньте на цыпочки, постоит в таком положении несколько секунд, затем опуститесь. Встаньте на цыпочки и походите по комнате, пройдитесь до ванны или кухни. Варианты: чередуйте хождение на цыпочках с хождением на пятках, на внутренней или внешней стороне стопы.
- ❖ Сидя на стуле, ноги вместе. Поставьте их на пятки, затем прижмите всю стопу к полу. Пятки не сдвигать!
- ❖ Сидя, ступни полностью стоят на полу. Оторвите пятки от пола, поднимите их как можно выше, а затем прижмите всю стопу к полу.
- ❖ Стоя на вдохе встаньте на носки, поднимите руки вверх. На выдохе опустите руки вниз и опуститесь на всю ступню, слегка согнув колени.
- ❖ Хотя бы один-два раза в день потанцуйте под легкую ритмичную музыку.
- ❖ Стоя на правой ноге, левую вытяните вперед. Вращайте сначала ступней, затем голенью, затем всей ногой. Поменяйте ноги. То же самое проделайте, вытянув ногу в сторону. В первые месяцы беременности делайте это упражнение лежа на спине с немного приподнятыми ногами.

