



בצקות ברגליים בהריון

הריון ולידה

מאמר

את מרגישה קושי לנעול ולסגור את הנעליים? יתכן ואת סובלת מכפות רגליים וקרסוליים נפוחים. הנה כמה סיבות לבצקת ברגליים בהריון וגם כמה טיפים שיעזרו לך להתמודד עם התופעה.

הבטן שלך איננה היחידה שמתנפחת בימים אלו, במהלך ההריון גם כפות הרגליים והקרסוליים שלך הופכים נפוחים יותר ואף באזור הפנים. בצקת ברגליים משפיעה בדרגות שונות על כ-30% מהנשים במהלך ההריון. מדובר בתופעה אופיינית שאיננה מזיקה, היא מופיעה בדרך כלל לקראת אמצע ההריון וכנראה שתישאר איתך עד הלידה.

מה גורם לכפות הרגליים ולקרסוליים להתנפח בזמן ההריון?

הבצקות נגרמות בעקבות האטה של מחזור הדם וכתוצאה מהצטברות נוזלים בגוף. במהלך ההריון, נפח הדם בגוף גדל בכ-50% וכלי הדם שלך מתרחבים, כדי לענות על הצרכים של התינוק המתפתח. בנוסף, מתרחש רפיון של דפנות כלי הדם, שנגרם כתוצאה מההורמונים המופרשים בהריון. רפיון זה יחד עם כח המשיכה, מקשים על כלי הדם להחזיר את הדם חזרה מעלה. אם תלחצי, בעזרת האצבע, על כף הרגל שלך תוכלי להבחין בגומה שנעלמת בתוך כמה שניות? זו הוכחה שמדובר בבצקת ולא בעודפי שומן. ודאי לא תשמחי לשמוע, שהבצקות מחמירות ככל שההריון נעשה כבד יותר. אבל אל דאגה, זה זמני כמו תופעות לא נעימות אחרות של ההריון.

האם יש סיכונים במצבים של בצקת בהריון?

בצקת ברגליים הנה תופעה שכיחה, אולם אם בנוסף לבצקת, את סובלת גם מנפיחות בפנים, עליה מתמשכת במשקל, מלחץ דם גבוה ומחלבון בשתן, כדאי שתיגשי להיבדק אצל הרופא שלך. כשתופעות אלו מופיעות יחד, הן עלולות להעיד על רעלת היריון.

מה ניתן לעשות כדי להקל על רגליים נפוחות בהריון?

התנחמי בעובדה שהבצקת נעלמת בדרך כלל אחרי הלידה, אבל בינתיים תוכלי להקל מעט על הנפיחות, במספר דרכים:

- 1. הרימי את כפות רגלייך**
בכל הזדמנות בזמן ישיבה או שכיבה, הרימי את רגלייך כלפי מעלה.
- 2. הימנעי מעמידה או משיבה ממושכת**
נסי לקום בכל 5-10 דקות אם את נאלצת לשבת לזמן רב.
- 3. קבלי עיסוי**
עיסוי בהריון מסייע למנוע בצקות, משפר את חילוף החומרים ומאזן את המערכת ההורמונאלית. עיסוי לימפתי, המסייע לניקוי הנוזלים, עשוי לסייע מאוד.
- 4. הקפדי על פעילות גופנית יומית**
פעילות גופנית יומיומית מתונה כמו הליכה יכולה לתרום לשמירה על עלייה מבוקרת במשקל, לשמור על אלסטיות של השרירים ולהקל על חזרה מהירה לתפקוד תקין של הורידים והגוף בכללו. כמו כן, היא עשויה להפחית בלחץ הדם ולמנוע בצקות. לא חשוב הזמן או הקצב, אלא התנועה עצמה.
- 5. הימנעי משיכול רגליים ממושך**
- 6. הרבי באכילת ירקות טריים ומבושלים**
ירקות עשירים באשלגן, התורם להוצאת נוזלים ומלח ובכך להפחתה בבצקות ובלחץ הדם.
- 7. הקפדי לעלות בצורה מבוקרת במשקל**
ככל שהעלייה במשקל חדה יותר, נוצר לחץ חזק יותר על דפנות כלי הדם בגפיים ונוצרות בצקות. מומלצת עלייה מבוקרת של עד 0.5 ק"ג בשבוע.
- 8. הפחיתי בצריכת נתרן (מלח)**
נתרן גורם לעלייה בלחץ הדם ובכך לסיכון לבצקות ויתר לחץ דם. הפחתת כמות המלח במזון יכולה לתרום להורדת לחץ הדם.
- 9. המנעי מגריבה של גרביים אלסטיים צמודים מדי**

גרביים שמשאירים סימן על הרגליים מונעים את זרימת הדם החופשית ולכן המנעי מהם.

10. שתי הרבה מים

מים יעזרו לגופך להיפטר מהפסולת ויפחיתו את הנפיחות ברגלייך