

Problemy naczyniowe dotyczą około 40 proc. ciężarnych kobiet. Jest to związane z działaniem progesteronu, który zmniejsza napięcie ścian naczyń żylnych, w wyniku czego są one podatne na rozszerzanie. Poza tym w żyłach płynie znacznie więcej krwi i to sprawia, że żyły rozszerzają się, zastawki żyłne pracują nieprawidłowo-co powoduje wsteczny przepływ krwi (krew zamiast płynąć do serca, cofa się w dół i rozszerza żyły)

Problemy naczyniowe mogą mieć postać – zmian wokół kostek u nóg tzw. pajęczków, sinych, grubych wypukłości wystających nad powierzchnię skóry, mogą występować w okolicy odbytu tzw. hemoroidy, jak również o bardzo dotkliwym charakterze żylaki sromu. Zmianom tym towarzyszy lekki lub ostry ból w nogach, uczucie ociężałości i opuchnięcia, skurcze łydek, drętwienie.

Zapobieganie problemom naczyniowym polega na:

- kontrolowaniu wagi- staraj się nie przytyć więcej niż 12 kg
- unikaniu długiego stania i siedzenia- siedząc utrzymuj nogi przynajmniej na poziomie bioder. Jeśli musisz długo stać lub siedzieć –co 30-40 min. przejdź się lub chociaż poruszaj stopami (pozycja siedząc nogi w linii bioder-wykonuj ruchy do góry, do dołu, ruchy okrężne)
- Wieczorem połóż się z nogami uniesionymi z oparciem na ścianę (pogimnastykuj stopy jak wyżej) Podczas siedzenia i leżenia unikaj zakładania nogi na nogę.
- spaceruj pół godziny dziennie, zapisz się na ćwiczenia dla ciężarnych lub basen
- nie dźwigaj ciężarów
- noś buty z szerokimi noskami na średnim lub płaskim obcasie
- unikaj uciskającej bielizny –majtki, skarpetki, paski
- unikaj wysokiej temp.-gorącej kąpieli, sauny, solarium, długiego opalania,
- ogranicz spożywanie soli

Gdy żylaki już powstały:

- regularnie stosuj(jedno po drugim) ćwiczenia pobudzające krążenie w nogach:

1. pozycja stojąc-wspinaj się na palce/ chodzenie na palcach
wspinaj się na pięty / chodzenie na piętach
chodzenie na zew. krawędziach stóp
 2. w pozycji siedząc z nogami na wys. bioder- ruszaj stopami do góry, do dołu, ściskaj palce, wykonuj krążenia stopami
 3. to samo w pozycji z uniesionymi stopami w oparciu o ścianę
- zadbaj o masaż stóp i łydek- należy go wykonywać zawsze od serca –czyli od stóp w górę
 - noś specjalne antyżylakowe rajstopy lub pończochy
 - ulgę przyniesie nacieranie nóg kremami i żelami zawierającymi wyciąg kasztanowca, lub składnik heparyny. Po konsultacji z lekarzem wskazane są leki w tabletkach.

Pocieszające jest to, że w zdecydowanej większości (aż w 80 proc. przypadków) żylaki samoistnie znikają po porodzie.