

Il sintomo: GONFIORI (EDEMA)

COME SI MANIFESTA

- In genere si manifesta negli ultimi mesi di gravidanza, per la pressione dell'utero, ma nelle donne predisposte alla ritenzione di liquidi o durante la stagione calda può comparire anche prima.
- Si tratta di un accumulo di liquidi che può localizzarsi alle caviglie, al dorso dei piedi e alle gambe ma anche alle mani e al volto.
- Come riconoscerlo? Provate a premere nella parte che vi sembra gonfia: se c'è l'edema rimarrà un'impronta.
- Quando è associato a varici può essere doloroso.

Bere molta acqua è utile per eliminare i liquidi in eccesso. Meglio lontano dai pasti, a piccoli sorsi e spesso.

TUTTI I CONSIGLI PER PREVENIRLO

Dieta

- Riduci il sale nella tua dieta (è un consiglio utile sempre, anche dopo il parto, per ridurre il rischio di ipertensione)
- Evita i fritti e cibi salati, stagionati e conservati
- Limita i cibi piccanti, le spezie, il cioccolato, i crostacei
- Preferisci cibi ricchi di fibre e il pesce alla carne
- Al contrario di quanto si creda bere molto fa bene e aiuta ad eliminare gli eccessi di liquidi

Stile di vita

- Muoversi, passeggiare, svolgere un'attività fisica sono molto utili
- Se sei al mare, ottime le passeggiate sulla spiaggia di primo mattino o al tramonto e/o con le gambe immerse nell'acqua
- È importante non stare troppo a lungo in piedi, soprattutto in luoghi surriscaldati
- Quando sei seduta, tieni le gambe rialzate con dei cuscini
- Rialza i piedini del fondo del letto con dei cubetti di legno, favorirà la circolazione. Mantienili anche dopo il parto

Altri consigli

- Sono consigliate docciature o spugnature fredde

da mamma

a mamma



“... Io ne ho sofferto. Mio marito mi viziava massaggiandomi le gambe con un gel fresco decongestionante. Era molto piacevole...”

Arianna, Gubbio

“... Le ostetriche dell'ospedale mi hanno consigliato di bere abitualmente una tisana al finocchio che è drenante.”

Piera, Catania

“... Alla sera continuavo a sentirmi come una palla e poi mi sembrava di fare meno pipì. Per questo ne ho parlato con il medico e ho fatto bene.”

Valentina, Trento