



SCHWANGERSCHAFT UND VENEN



Venenlinik Bellevue
Ihre Spezialklinik am Bodensee

In der Schwangerschaft erleben Frauen viele Veränderungen an und in ihrem Körper. Die Hormonumstellung mit der Folge einer Gefässerweiterung und die Zunahme der Blutmenge um etwa 20%, schon zu Beginn der Schwangerschaft, sind dafür verantwortlich, dass die Venen bei einer Schwangeren deutlich stärker belastet werden.

Die nebenwirkungsfreie Basisbehandlung heisst für werdende Mütter medizinische Kompressionsstrümpfe tragen, die von ihrem Arzt verordnet werden.

Typische Veränderungen während der Schwangerschaft:

- Wassereinlagerungen im Gewebe
- Schwere Beine
- Auflockerung des Bindegewebes
- Verstärkung der Gefässzeichnung an den Beinen
- Zunahme der Besenreiser

Empfehlungen zur Linderung von Stauungsbeschwerden und zur Vermeidung von Komplikationen bei vorhandenem Venenleiden:

- Kompressionsstrümpfe (Klasse 2) tragen
- Regelmässige Venengymnastik (z.B. Zehenstände, Fusskreisen, Zehen krallen)
- Beine hochlagern
- Regelmässige Spaziergänge
- Sport (Schwimmen, Walking, Rad fahren)
- Beine kalt abduschen
- Spazieren auf weichem Boden
- Geeignete Schuhe (flache Schuhe mit elastischer Sohle und Fussbett)

Venenklinik Bellevue

Brückenstrasse 9
CH-8280 Kreuzlingen
Tel. +41 (0)71 678 22 66
Fax +41 (0)71 678 22 67
info@venenlinik.ch
www.venenlinik.ch