General | | Actualitzat el 17/06/2022 a les 07:14

# Peus inflats durant l'embaràs? Consells i solucions

*La llevadora Alba Pallisé ens explica per què surten edemes als turmells especialment al final de l'embaràs i quan fa calor*

[inicicentrareport]L'acumulació de líquid a la zona dels turmells durant l'embaràs, el que es coneix com edema, és un fet molt freqüent i comú en especial durant el tercer trimestre d'embaràs i en èpoques en les quals fa calor.

Segons ens explica la llevadora **Alba Pallisé**, aquest fet és causat perquè hi ha més pes a la cavitat abdominal (el pes del bebè, de la placenta i de l'úter) i per tant dificulta el pas de la sang a les venes femorals que són les que retornen tot el líquid al centre del cos.

Amb la **calor** això es fa més evident (la calor vasodilata) i durant l'estiu també es fan més evidents transtorns circulatoris com poden ser les varius.

Tot el que s'aconsella són mesures no farmacològiques i tenen a veure en augmentar el volum de retorn de líquid que es tradueix en:

[GotaVerdaPle]**Fer exercicis circulars amb els peus:** com els que s'aconsella fer quan es viatja en avió o fa moltes hores que estàs asseguda.

[GotaVerdaPle]**Banys d'aigua freda** per tal d'estimular la circulació i la vasoconstricció de les venetes i capil·lars.

[GotaVerdaPle]Es poden utilitzar només **algunes cremes de gel fred tipus mentolades** (n'hi ha algunes que sí que són aptes per embarassades) i es pot fer un massatge començant de la part més distant del cos a la més aproximant (de fora cap a dintre).

[GotaVerdaPle]Sempre que s'estigui asseguda intentar **posar les cames en alt** per tal d'afavorir el retorn.

Normalment a la nit millora. També es pot posar un **coixí a sota de les cames** durant la nit per tal d'afavorir el pas de líquid.

[GotaVerdaPle]Les mitges compressives com a última instància podrien ser recomanables en certs casos (no en tots) i caldrà consultar a un/a especialista.

[GotaVerdaPle]Hi ha **algun complement vitamínic natural** que podria ser apte per embarassades però es recomana **consultar-ho prèviament** amb la llevadora de confiança. [ficentrareport]