**JOBST Maternity Opaque – dla kobiet w ciąży**

Na obrzmiałe i bolące nogi skarży się wiele przyszłych mam. Spuchnięte stopy, kostki czy łydki powodują złe samopoczucie. Można sobie z tym radzić. Jak? Dzięki JOBST Maternity Opaque – rajstopom uciskowym dla kobiet w ciąży.

Nogi stają się ciężkie i obrzmiałe, a palce stóp, kostki oraz łydki nabierają monstrualnych rozmiarów? Taki scenariusz zna wiele pań, które są lub były w ciąży. Nic w tym dziwnego. Obrzęki są bowiem jedną z najczęstszych dolegliwości przyszłych mam, szczególnie w ostatnich miesiącach ciąży. Powstawanie nieprzyjemnej opuchlizny stóp i nóg, dające się zaobserwować zwykle od 4-5 miesiąca, to efekt chwilowych zaburzeń równowagi hormonalnej w organizmie. Ich efektem jest wzrost objętości krwi, podwyższenie jej ciśnienia i rozszerzenie naczyń krwionośnych. I chociaż wspomniane zmiany hormonalne wspierają rozwój dziecka, to ich skutki mogą równocześnie powodować bóle nóg i obrzęki kostek oraz zwiększać ryzyko wystąpienia żylaków.

Nie można przy tym zapominać o rosnącym obciążeniu związanym z noszeniem płodu, zwiększeniu masy ciała i ucisku powiększonej macicy na naczynia krwionośne. Z medycznego punktu widzenia ważne jest również to, że organizm przygotowując się do porodu gromadzi nadmiar wody, aby uniknąć odwodnienia w razie ewentualnych komplikacji.

Jak zapobiegać powstawaniu obrzęków w ciąży? Eksperci sugerują picie dużej ilości niegazowanej wody, unikanie soli (powoduje zatrzymywanie wody w organizmie), gorących kąpieli i zbyt długiego przebywania na słońcu. Zalecają też noszenie przewiewnego i wygodnego obuwiaoraz częstsze odpoczynki z nogami ułożonymi ponad poziom serca.

Jedną z najskuteczniejszych wskazówek dla kobiet w ciąży, które chcą zadbać o swoje nogi, jest terapia uciskiem, do której z powodzeniem wykorzystać można rajstopy uciskowe JOBST Maternity Opaque. Ich zadaniem jest zwiększenie ciśnienia krwi w tkance podskórnej, co pomaga zmniejszyć obrzęk nóg. Rajstopy JOBST Maternity Opaque wspierają prawidłowe funkcjonowanie żył, zapobiegając zaleganiu krwi i puchnięciu nóg. Zmniejszają także wystąpienie problemów żylnych w przyszłości.

Jako że zaprojektowano je z myślą o kobietach w ciąży, mają wyjątkowo elastyczną część górną z siatkowym wzorem, która doskonale dopasowuje się do powiększającego się brzucha, zapewniając wygodę i odpowiednie podtrzymanie rajstop. Dodatkowo w podeszwie zastosowano strefę podszytej poduszki, która zapewnia wygodę i amortyzację, a specjalna, przepuszczająca powietrze część materiału zwiększa komfort noszenia i utrzymuje stopy w suchości.

JOBST Maternity Opaque są miękkie, bo do ich produkcji użyto mieszanki delikatnych dla skóry włókien. Doskonale odprowadzają też wilgoć, by utrzymać skórę w suchości przez cały dzień.

W ofercie jest aż sześć rozmiarów rajstop uciskowych dla kobiet w ciąży JOBST Maternity Opaque. Do wyboru są dwa kolory (karmelowy i czarny) oraz dwie klasy kompresji – I (CCL1) i II (CCL2). Wymaganą klasę ucisku powinien dobrać lekarz. Pierwszą zaleca się w ramach profilaktyki w czasie ciąży, m.in. przy początkowych zmianach żylakowych związanych z ciążą, łagodnym obrzęku stóp, kostek i nóg oraz uczuciu zmęczenia, ciężkości i bólu nóg, a także zapaleniu stawów. Wskazaniami do stosowania drugiej są m.in. związane z ciążą zmiany żylakowe od stopnia umiarkowanego do zaawansowanego (z obrzękiem i bez), przewlekła niewydolność żylna (PNŻ) stopnia C3-C5 wg CEAP, zmiany skórne i wygojone owrzodzenia żylne, a także wspomaganie leczenia zakrzepowego zapalenia żył powierzchownych/zakrzepicy żył powierzchownych (ZŻP). Rajstopy CCL 2 można stosować ponadto po operacjach żył i po skleroterapii, w sytuacji występowania obrzęków pourazowych i pooperacyjnych i w przypadku zapalenia stawów z wystarczającym stopniem sprawności manualnej.

Jak zakładać JOBST Maternity Opaque? Najlepiej robić to rano, pamiętając, aby nie ciągnąć za brzeg wyrobu. Należy wywrócić rajstopy na lewą stronę na całej długości aż do pięty, po czym zacząć wsuwać je na nogę, wywijając powoli na prawą stronę. Ważne jest równomierne rozłożenie materiału i – w razie pojawienia się fałd – masowanie go obiema rękami do momentu rozprostowania nierówności. Pomocne przy zakładaniu tego typu produktów uciskowych są także gumowe rękawice. Po naciągnięciu rajstop do połowy uda warto wstać, zebrać fragment dzianiny w obu dłoniach i pociągnąć do wysokości talii. Kolejną z czynności jest wciągnięcie części majtkowej do wysokości talii, by zapobiegać zsuwaniu się wyrobu. Następny krok to włożenie rąk z tyłu pod wyrób zewnętrzną stroną dłoni skierowaną do dzianiny, odciągnięcie rajstop od bioder i pozwolenie materiałowi, by swobodnie ułożył się na pośladkach.

**To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.**

Podmiot prowadzący reklamę: Essity Poland sp. z o.o.; Producent: BSN-Jobst Gmbh; Stosuj w chorobach układu żylnego.