Компрессионное белье для беременных

Каждой молодой маме известно, как во время беременности устают ноги – в них возникает тяжесть при малейшей нагрузке, они часто отекают, могут проявляться вены и сосудистые звездочки. Нередко это продолжается и после рождения ребенка, а при отсутствии лечения это перерастает в варикозное расширение вен – хроническое и неприятное заболевание. По этой причине еще во время беременности необходимо принимать профилактические меры по устранению повышенной нагрузки на сосудистую сеть нижних конечностей. По мнению большинства специалистов, достаточно высокой эффективностью в этом вопросе обладает использование специального компрессионного белья для беременных.

**Что такое компрессионный трикотаж?**

Специальное компрессионное белье – это особый вид лечебно-профилактического трикотажа, суть применения которого заключается в обеспечении некоторого давления на ткани ног. Как правило, оно выпускается в виде колгот, чулок или гольфов. Помимо формы, разные виды этого белья также разделяются по величине давления на ноги.

Его использование не ограничивается применением только у беременных женщин – данный тип трикотажа назначается при любых проблемах с венозной сетью ног. Однако именно в этот период жизни девушки крайне велик риск развития нарушений в циркуляции крови, поэтому многие врачи рекомендуют его использование как в профилактических целях, так и для лечения начальных этапов сосудистых патологий. Как правило, назначением компрессионного белья, в том числе и для беременных женщин, занимается узкоспециализированный врач – флеболог (специалист по венам) или сосудистый хирург.

**Для чего назначают ношение компрессионного белья?**

Чтобы понять принцип лечебного эффекта данного типа трикотажа, необходимо хотя бы в общих чертах представить, какие нарушения в ногах могут развиваться у женщины при беременности.

Вены ног образуют два сплетения – поверхностное и глубокое, соединенные между собой сосудами с клапанами. Большая часть оттока производится по глубоким венам, тогда как поверхностные остаются в качестве резерва. Именно поэтому в состоянии покое у здорового человека практически не видны сосуды на ногах.

Однако при беременности отток крови из глубоких вен может затрудняться. В этой сети начинает возрастать давление, которое на себя принимают запирающие клапаны соединяющих сосудов. Повышенное давление в венах в сочетании с застоем крови приводит к отеку нижних конечностей, повышенной усталости, синдрому «тяжелых ног». Давление поверхностной сети становится намного ниже такового в глубокой, именно поэтому кровь начинает стремиться туда. Некоторые клапаны в итоге не выдерживают этого напряжения, и поверхностные вены переполняются кровью, становится видимыми. Но это лишь усугубляет застой крови, в сосудистом русле могут возникать тромбы, стенки вен воспаляются. Так варикозное расширение вен осложняется тромбозом и тромбофлебитом.

Ношение компрессионного белья позволяет несколько изменить динамику этих процессов. Лечебный трикотаж оказывает компрессию на ткани, тем самым повышая давление в поверхностной венозной сети. Из-за этого снижается нагрузка на клапаны, кровь легче покидает нижние конечности, снижается образование отеков и застоя крови. Поэтому компрессионный трикотаж обеспечивает достаточно надежную профилактику варикозного расширения вен и связанных с ним состояний – тромбоза и тромбофлебита.

**Типы лечебного компрессионного белья**

Как уже было сказано, компрессионный трикотаж может быть выполнен в виде гольфов, колгот и чулок. Также он может различаться по цвету, структуре и т.д. Однако, все эти факторы – форма, цвет – вы можете определять сами, так как они не имеют большого значения в терапевтическом эффекте от ношения этого белья. Немного лучшим эффектом обладают колготы – давление от их ношения распределяется неравномерно, что обеспечивает адекватное воздействие на сосудистую сеть. Наибольшее давление при этом возникает на голени, наименьшее – в верхней части бедер. Однако подобрать такие компрессионные колготы под форму ног и тип фигуры бывает очень непростой задачей. Поэтому намного большую значимость имеет размер и класс компрессии – именно эти значения желательно определять вместе с медицинским специалистом.

Класс компрессии – это характеристика силы давления трикотажа на ткани. В этом вопросе следует быть очень аккуратным – чрезмерно сильное сдавление сосудов может нарушить процессы микроциркуляции в нижних конечностях, а недостаточное давление не приведет к главному лечебному эффекту. Поэтому каждый класс компрессии применяют при определенных стадиях сосудистых нарушений в ногах, которые определяются квалифицированным врачом:

* Первый класс компрессии – создает незначительное давление на ткани. Именно этот тип компрессионного белья наиболее часто применяется для профилактики варикозной болезни у беременных. Также его использование допускается при незначительных сосудистых нарушениях – образовании звездочек, частых отеках, повышенной усталости в ногах.
* Второй класс – используется уже для лечения неосложненных случаев варикозного расширения вен, которое довольно часто встречается у беременных. Также показанием к применению такого белья может быть наличие большого количества сосудистых звездочек, образование варикозных узлов из увеличившихся вен.
* Третий класс компрессии – применяется уже в случаях венозной недостаточности ног и других сопутствующих тяжелых нарушениях.

Размер компрессионного трикотажа также определяется врачом на основании множества факторов – срока беременности, типе и стадии сосудистого нарушения, степени отеков и многих других. Выбирать размер самостоятельно – довольно большой риск. Если Вы подберете не тот размер, то эффект от использования такого белья может сводиться к нулю. Именно поэтому необходима консультация специалиста по этому вопросу.

**Как носят компрессионное белье при беременности?**

Срок беременности, на котором необходимо начинать использовать данный тип трикотажа, зависит от состояния сосудистой сети ног женщины. Если у Вас отсутствовали проблемы с венами нижних конечностей, то начинать носить компрессионное белье первого класса желательно с середины первого триместра. В таком случае обеспечивается профилактика значительного процента случаев варикозного расширения вен. При наличии признаков сосудистых нарушений врач может назначить и более раннее использование этого трикотажа, а также порекомендовать другие классы компрессии. Очень правильным шагом с его стороны будет назначение ультразвукового исследования вен ног – дуплексного сканирования.

Надевать белье нужно утром сразу после пробуждения – именно в это время еще нет отека ног, поэтому данная процедура будет проще в исполнении. Если же пришлось встать до этого, то перед тем, как надеть компрессионный трикотаж нужно полежать минут 15-20 – это производится также для снижения отечности. К некоторой подобной продукции при продаже прилагается пара специальных резиновых перчаток – они значительно упрощают процесс надевания и предохраняют чулки или колготы от повреждений. На поздних сроках беременности для этой процедуры может понадобиться посторонняя помощь – мужа или кого-либо из домочадцев. В условиях медицинского учреждения помочь надеть компрессионное белье может медицинская сестра.

Неприятные ощущения типа покалывания в ногах, холод, давление являются лишь показателем эффективного воздействия на ткани. При правильно подобранном трикотаже эти симптомы исчезают через 10-15 минут после того, как Вы надели гольфы или колготы. Напротив, если нет никакой реакции на него, есть повод задуматься – а верно ли было выбран размер или класс компрессии?

После родов риск развития сосудистых нарушений в ногах некоторое время еще сохраняется. Поэтому многие врачи рекомендуют продолжить использование лечебно-профилактического трикотажа. Сроки этого различаются в каждом конкретном случае, но в среднем его нужно носить еще 3-4 месяца.

Компрессионное белье – это простой, но очень эффективный метод профилактики и лечения варикозного расширения вен. Важно помнить, что это состояние приводит к неприятным эстетическим нарушениям, не говоря уже о более тяжелых последствиях – вплоть до тромбоэмболии жизненно важных органов. Поэтому не следует пренебрегать использованием этого полезного для беременных женщин трикотажа.