

## Spataderen

Spataderen zijn opgezwollen bloedvaten die blauwpaars door de huid schijnen. Deze zitten bijna altijd op de benen. Spataderen kunnen tijdens de zwangerschap ontstaan of erger worden. Dit komt omdat de zwangerschapshormonen ervoor zorgen dat de wand van de aderen in de benen slapper wordt.

Sommige vrouwen krijgen tijdens de zwangerschap spataderen aan de benen, deze kunnen ook voorkomen op de schaamlippen. Na de bevalling nemen spataderen snel in grootte af.

Je kan de kans op spataderen tijdens de zwangerschap verkleinen door:

- Veel te lopen en je voeten op en neer te bewegen. Als de kuitspier namelijk veel in beweging is, bevordert dit de terugstroom van het bloed naar het hart.
- Het dragen van elastische kousen. De elastische kousen drukken op de aderen en bevorderen zo ook de terugstroom van het bloed naar het hart.
- Het vermijden van te lang stil staan. De druk op het bloed wordt bij staan hoog waardoor het bloed minder goed terug kan stromen naar het hart.
- Je benen wat hoger te leggen als je zit en tijdens het slapen. Door middel van een kussen onder je benen tijdens het slapen bevordert je de bloedsomloop.
- Niet met je benen over elkaar te gaan zitten. Als je met je benen over elkaar zit worden je aderen afgekneld en wordt de bloedsomloop beperkt.

Heb je veel last van spataderen dan verwijzen wij je naar de huisarts voor steunkousen.