

L'enflure (oedème)

Même si vous vous sentez gonflée, vous devez continuer à boire de l'eau !

Pourquoi ?

Les femmes enceintes retiennent naturellement plus d'eau dans leur corps.

Plusieurs femmes font de l'oedème au cours du 3e trimestre de leur grossesse. C'est tout à fait normal.

Que faire

- *Ne limitez jamais la quantité de liquide que vous buvez. Vous avez besoin de prendre au moins 8 tasses de liquide par jour sous forme d'eau, de lait, de jus 100 % pur ou de soupe.*
- *Continuez à consommer du sel, mais avec modération.*
- *Pour réduire l'enflure :*
 - *Surélevez vos pieds.*
 - *Évitez de vous croiser les jambes.*
 - *Portez des vêtements amples.*
 - *Demeurez active, mais prenez le temps de vous reposer.*

Saviez-vous que ?

... Boire beaucoup de liquides aide à contrôler l'enflure.

Consultez votre médecin ou infirmière si...

- *vous êtes très enflée*
- *l'enflure apparaît soudainement*