

JOBST

Känn dig
lättare under
graviditeten



JOBST® Kompressionsprodukter
för dig som är gravid



Känslan att bli mamma går inte att beskriva. När du går in i detta nya och spännande skede av ditt liv, fylld av glädje och härlig förväntan börjar din kropp också att förändras.

Blivande mammor tycker ofta att deras hud får en glöd och att håret ser ännu bättre ut. Förutom dessa välkomna

förändringar går din kropp också igenom hormonella förändringar som har ett antal effekter: **blodtrycket och blodvolymen ökar, venerna blir mer töjbara och genomsläppliga.**

Även om ett ökat blodtryck och en ökad blodvolym främjar barnets tillväxt, kan det resultera i **symtom som värkande ben, svullna**

**VISSTE
DU ATT**



**UNDER GRAVIDITETEN SLÅR
DITT HJÄRTA SNABBARE
OCH BLODVOLYMEN ÖKAR
MED 20 %¹**

¹Stölin A., Phlebologie 2013; 42(06): 297, Schwangerschaft und Phlebologie, DOI: 10.1055/s-0037-1621843



Vad du kan förvänta dig när du väntar barn



anklar och åderbråck. Även om detta är högst normalt kan det också vara smärtsamt och påverka dig i din vardag, skorna passar till exempel inte längre. Den goda nyheten är att detta är förändringar som är enkla att hantera.

Håll dig frisk!



En frisk kropp innebär en hälsosam graviditet. Aktiviteter som vandring, simning eller cykling tillsammans med skonsamma övningar som är speciellt anpassade för havande kvinnor, som gravidyoga, hjälper dig att bära den extra vikten från barnet och kan hjälpa dig att få tillbaka din kroppsform efter förlossningen.*

*Fråga alltid din läkare vilken typ av träning som är bäst för dig under graviditeten.

En kort introduktion till **kompressionsstöd** för gravida

Kompressionsprodukter kan bidra till att förbättra ditt välbefinnande under graviditeten så att du kan komma igång och njuta av alla viktiga saker i livet.

Medicinska kompressionsstrumpor bidrar till att minska svullnad genom att öka trycket i vävnaden under huden. Detta ger ett stöd till

dina blodkärl och förhindrar att de utvidgas av blodet. Kompressionsplagg kan också minska yrsel och illamående.¹

Kompressionsstrumpor kan även hjälpa till att motverka trombos, vilket eliminerar behovet av ytterligare mediciner - en viktig faktor som minskar onödig belastning på ditt foster.



¹Mendoza E, Amsler F (2017): A randomized crossover trial on the effect of compression stockings on nausea and vomiting in early pregnancy; Int J Womens Health. 2017 Feb 22;9:89-99. doi: 10.2147/IJWH.S120809. eCollection 2017. PMID: PMC5328137, DOI 10.2147/IJWH.S120809.

Kompressionsstrumpor fungerar genom att de applicerar ett tryck på benet. Detta 'graderade tryck' är störst vid ankeln och avtar i uppåtgående riktning längs benet, vilket förbättrar cirkulationen markant.



VARFÖR ANVÄNDA MATERNITY

KOMPRESSIONSSTRUMPOR?

- ✓ Minskad svullnad i fötter och ben
- ✓ Lindring av värkande ben
- ✓ Minskad känsla av tunga och trötta ben
- ✓ Minskad yrsel och illamående

RESA UNDER

GRAVIDITETEN?

Bara för att du är gravid betyder det inte att du inte kan resa, även om det skulle innebära att du sitter stilla länge. Kompressionsplagg ger dig stöd när dina muskler inte får så mycket rörelse som vanligt. Dessutom bör du resa på dig och gå runt med jämna mellanrum och se till att du dricker mycket vatten.



JOBST® Maternity

Kompressionsstrumpor

Specialdesignade för gravida kvinnor och baserade på grundlig forskning. **JOBST Maternity Opaque kompressionsstrumpor** är den perfekta följeslagaren för att ge dig stöd under graviditeten.

De integrerar **högkvalitativa material och en rad funktioner**. En ventilationszon i fotsulan och fukttransporterande garn lindrar dina symtom utan att du behöver göra avkall på din personliga stil.



JOBST MATERNITY

OPAQUE - STRUMPOR

Använd JOBST Maternity Opaque - kompressionsstrumpor för att öka blodcirkulationen och minska svullnader i benen.

Finns som **knästrumpa** och **lårstrumpa**.

FÖRDELAR

Ventilationszon

Specialstickade integrerade ventilationszoner under fotsulan ökar **materialets andningsförmåga**

Soft Touch

Blandningen av **mjuka garn är framtagen för att ge en behaglig känsla** oavsett hudtyp





JOBST MATERNITY

OPAQUE STRUMPBXYXA

JOBST Maternity Opaque strumpbyxa har en Soft-Flex-zon över magen som kombinerar en mjuk känsla med flexibilitet vilket ger en trygg och behaglig känsla.

Din graviditet, Din stil

Även om du är gravid kan du fortfarande behålla din personliga stil. JOBST Maternity Opaque kompressionsstrumpor har designats med din individualitet och unika stil i åtanke. Kompressionsstrumporna kan fås i färgerna **caramel, navy, black, anthracite och cranberry.**



Fukthantering

Specialgarn transporterar bort fukt hjälper till att hålla fötterna torra



Flex-zon

Elastisk SoftFlex-zon som anpassar sig efter den växande magen

(gäller endast strumpbyxan)





Känsla av lätthet för mage och rygg

När ditt barn utvecklas och du går upp i vikt kommer du förmodligen också att märka en ökad belastning på mage och rygg.

Hormonella förändringar som påverkar leder och senor samt ökad mekanisk belastning på ligament,

muskler och skelettet är en vanlig orsak till smärtor i ländryggen under graviditeten.¹

Nedan har vi listat några saker du kan göra för att minska påfrestningen som detta innebär och ge dig en lättare känsla under din graviditet.

TIPS & TRICKS

för att minska påfrestningarna på mage och rygg

- Att tappa upp ett bad eller använda en värmekudde lindrar och ger avkoppling för ryggen*
- Känslan av viktlöshet när du simmar hjälper till att minska belastningen på magen och ryggen
- Specialmassage som är lämplig för gravida kvinnor kan också lugna och avlasta ländryggen
- Specialdesignade produkter för blivande mödrar hjälper till att avlasta ryggen och magen och ger stöd för hållningen

¹Berg G, Hammar M, Möller-Nielsen J, Lindén U, Thorblad J. Low back pain during pregnancy. Obstet Gynecol. 1988;71(1):71-5.

* Kontrollera alltid med din läkare eftersom varma bad eventuellt inte är lämpligt om det finns risk för för tidig födsel.

JOBST® Maternity

Stödjande produkter



JOBST MATERNITY

SUPPORT BELT

Använd den lättjusterade stödfunktionen hos JOBST Maternity Support Belt under den senare delen av graviditeten för att avlasta ryggen och få stöd för hållningen.



JOBST MATERNITY

BELLY BAND

JOBST Maternity Belly Band kan användas från de första tecknen på graviditet, fram till mitten av den tredje trimestern för stöd runt midja och över längdryggen.



96,3 %

AV ANVÄNDARE
REKOMMENDERAR VÅRA
PRODUKTER!¹

Det som blivande mödrar gillar mest med **JOBST Maternity Support Belt** enligt feedbacken från en passformsstudie:²

- ✓ Mycket bekväm passform
- ✓ Mjukt, behagligt material
- ✓ En känsla av viktavlastning
- ✓ Stöder rörelser i vardagen



JOBST MATERNITY

POSTNATAL TUBE

Använd **JOBST Maternity Postnatal Tube** under de första veckorna efter förlossningen för en diskret shaping-effekt och stöd för magen.

¹ Consumer Test: Investigation of Product Acceptance. Sponsor Study/Order No.: C1528. Study Site proDERM Institute for Applied Dermatological. Research GmbH, Schenefeld/Hamburg, Tyskland proDERM Study No. 18.0199-40. Konsumenttestet utfördes med en prototyp (inte den slutliga produkten).

² Digitala data



Här för att
stödja dig på
din resa..

... VARJE STEG

PÅ VÄGEN

Gå in på **jobst.se** för mer information och köpställen.



JOBST®,
an Essity brand

Essity Hygiene and Health AB
SE-405 03 Göteborg
www.jobst.se

10/2020 231019