

**JOBST**®

Une merveilleuse  
sensation de légèreté  
pendant la grossesse



**JOBST**® **Maternity Opaque**  
Vêtements de compression et produits  
de soutien pour la grossesse



**Devenir mère ! La grossesse est une période pleine d'émotions tendres et d'attentes joyeuses. Une nouvelle phase de vie excitante commence ; votre corps subira les premiers changements.**

La grossesse apporte un charme tout à fait particulier aux futures mamans qui attendent le grand moment avec impatience. Les impacts des changements hormonaux qui accompagnent la grossesse sont pourtant beaucoup plus complexes. **La tension artérielle et le volume sanguin augmentent, les vaisseaux sanguins deviennent plus perméables et les principales artères qui transportent le sang se rétrécissent.**

**LE SAVIEZ-VOUS ?**

**Votre cœur bat à un rythme plus soutenu pendant la grossesse ; le volume sanguin augmente de 20%<sup>1</sup>.**



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



# Devenir mère et donner au monde un nouvel être

La tension artérielle et le volume sanguin augmentés assurent l'approvisionnement parfait du fœtus d'une part. Ces phénomènes sont malheureusement souvent à la source d'effets secondaires désagréables d'autre part. **Jambes lourdes, chevilles enflées ou varices** : ce sont les effets secondaires 'courants' dont vous pouvez pourtant vous débarrasser. Il faut absolument y parer dès que les douleurs ou d'autres symptômes commencent à impacter sur votre quotidien (si vous n'arrivez plus à mettre vos chaussures p. ex.) Ne vous inquiétez pas :

## **Ces troubles sont faciles à maîtriser !**

Un corps en bonne santé va de paire avec une grossesse aisée. Les activités sportives comme la marche facile, la natation ou la bicyclette ensemble avec des exercices modérés spécialement développés pour la phase prénatale (yoga prénatal p. ex.) vous aident à mieux supporter le poids supplémentaire du bébé. Toutes ces activités vont d'ailleurs vous aider à retrouver votre silhouette après l'accouchement\*.

# Restez en bonne santé !

\*Consultez votre médecin. Il vous conseillera sur les exercices prénataux qui vous conviennent !

# Guide rapide **La compression** pendant la grossesse

**Les vêtements de compression vous facilitent la vie pendant la grossesse et vous évitent les restrictions indésirables dans votre quotidien.**

Les vêtements de compression médicaux exercent une pression définie sur les tissus sous-cutanés et réduisent ainsi les enflures. Ils soutiennent le fonctionnement du système veineux et réduisent les enflures prononcées. Vêtements de compression sont par ailleurs en mesure de soulager des nausées et des vertiges éventuels.

Autres avantages : Les vêtements de compression protègent contre les varices et les thromboses. Vous n'avez donc pas besoin de médicaments supplémentaires qui risquent de peser sur le bébé.

**Les vêtements de compression exercent une pression définie sur les jambes. La pression est intense aux chevilles et diminue vers le haut des jambes. Cette pression encourage la circulation sanguine.**



## **POURQUOI PORTER DES VÊTEMENTS DE COMPRESSION PENDANT LA GROSSESSE ?**

- ✓ **Réduction des douleurs et des enflures des jambes et des pieds**
- ✓ **Réduction de la désagréable sensation de jambes lourdes et fatiguées**
- ✓ **Réduction des vertiges et des nausées<sup>1</sup>**



## VOYAGER PENDANT

## LA GROSSESSE ?

Rien ne vous empêche de voyager pendant la grossesse. Même des voyages où il faut rester assis pour une période prolongée sont possibles jusqu'à quelques semaines avant l'accouchement. Profitez de vos vacances. Vous pouvez compter sur de puissants alliés : Les vêtements de compression vous apportent le soutien nécessaire - même si vos muscles ne sont pas sollicités comme d'habitude. Veillez pourtant à vous lever régulièrement pendant le voyage et à boire en abondance.

Respectez ces conseils et profitez pleinement de vos vacances - bon voyage !



<sup>1</sup>Mendoza 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. 22 février 2017;9:89-99. doi: 10.2147/IJWH.S120809. eCollection 2017. PMCID: PMC5328137, DOI 10.2147/IJWH.S120809.

# JOBST® Maternity

## Vêtements de compression

Spécialement développés pour futures mamans sur la base des résultats d'études de marché : **les vêtements de compression JOBST® Maternity** sont vos compagnons fidèles pour un soutien fiable pendant la grossesse. JOBST® Maternity Opaque marie la **qualité des matériaux avec de nombreuses autres avantages** comme la zone de ventilation dans la semelle et les fils spéciaux pour la gestion de l'humidité qui soulagent les troubles éventuels de manière discrète. Affichez votre style individuel même pendant la grossesse.

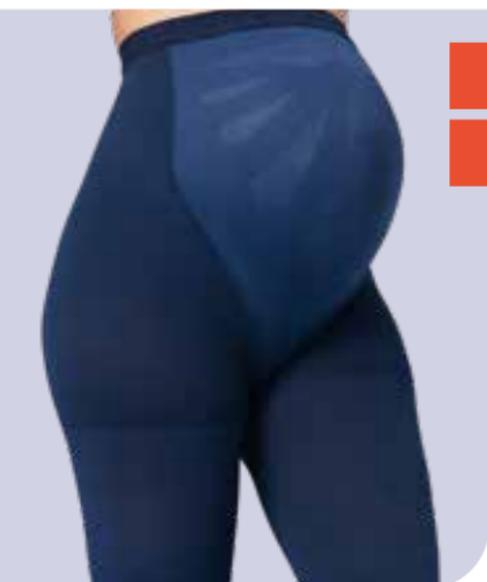


### JOBST® MATERNITY

#### BAS

Portez les vêtements de compression JOBST® Maternity pour encourager la circulation sanguine et pour réduire les enflures des jambes.

Ils sont proposés comme **mi-bas, bas-cuisse et collants.**



### JOBST® MATERNITY

#### COLLANTS

Le collant JOBST® Maternity est pourvu d'une **zone SoftFlex** dans la partie ventrale. Elle garantit une sensation douce sur la peau et la flexibilité impeccable.

# Affichez votre style personnel, en dépit de la grossesse !

Restez telle que vous êtes ! Rien ne vous empêche d'afficher votre style personnel à 100%. Les vêtements de compression JOBST® Maternity ont été développés à cet effet. Tenue élégante ou décontractée : les vêtements de compression vont avec toutes les tenues et soulignent votre look individuel. Les vêtements de compression sont proposés dans les couleurs **caramel, marine, noir, anthracite** et **canneberge**.



## AVANTAGES

### Zone de ventilation

Les inserts de ventilation intégrés dans la semelle augmentent la **perméabilité à l'air**.



### Soft Touch

Le **mélange de fils doux** garantit une sensation agréable sur toutes les peaux.



### Gestion de l'humidité

Les fils spéciaux absorbent l'humidité et l'évacuent vers l'extérieur. **Les jambes et les pieds seront toujours agréablement secs.**



### Flex Zone

La zone SoftFlex élastique du collant **s'adapte au ventre croissant.**



# Soulagez le dos et le ventre

**Votre ventre et votre dos se trouveront nettement plus sollicités par le développement de votre bébé et la prise de poids. Vos muscles et votre squelette devront également supporter une charge accrue. Et n'oubliez pas que les changements hormonaux impactent pour leur part sur les articulations et les ligaments. Les douleurs dans la partie inférieure du dos sont donc fréquents pendant la grossesse.<sup>1</sup>**

Vous trouvez ci-après un petit recueil de conseils et d'astuces qui peuvent vous faciliter la vie et soulager les troubles typiques d'une grossesse.

## CONSEILS & ASTUCES

- **La natation réduit la pression sur le ventre et le dos du fait que la poussée verticale de l'eau réduit les charges provoquées par la gravitation.**
- **Les massages spéciaux pour femmes enceintes soulagent et réduisent la pression sur le dos.**
- **Des produits spéciaux pour femmes enceintes soulagent le dos et le ventre de manière ciblée et encouragent la posture corporelle correcte.**

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

# JOBST® Maternity

## Produits de soutien



### JOBST® MATERNITY

#### BELLY BAND

**Des premiers jours de la grossesse jusqu'à la fin du sixième mois.** La bande ventrale JOBST® Maternity Belly Band soutient la région du ventre et la partie inférieure du dos.



### JOBST® MATERNITY

#### SUPPORT BELT

La bande JOBST® Support Belt est conseillée **pour les derniers mois de la grossesse.** Elle est réglable en continu et peut être portée discrètement sous les vêtements. La ceinture de symphyse pubienne soutient le dos et le ventre.



### JOBST® MATERNITY

#### POSTNATAL TUBE

**Dès les premières semaines après l'accouchement.** La bande ventrale JOBST® Maternity Postnatal Tube sculpte la silhouette de manière discrète tout en soutenant le ventre et la partie inférieure du dos.



# JAMBES

## 1 Position assise par terre avec le torse droit.

Les jambes sont tendues. Fléchissez et tendez vos pieds en alternance.



## 2 Position assise par terre avec le torse droit.

Les jambes sont tendues. Passez le gros orteil droit en douceur le long du tibia de la jambe gauche. Changez alors de côté.



## 3 Position papillon. Les plantes de pied sont placées

l'une contre l'autre. Tendez lentement les jambes. Maintenez les plantes de pied fermées aussi longtemps que possible. Les pieds restent fermés jusqu'à ce que les jambes soient complètement tendues. Retournez alors à la position papillon en effectuant le mouvement dans le sens inverse.



## 4 Position assise par terre avec le torse droit.

Les jambes sont pliées. Placez un pied sur le talon et l'autre sur la pointe. Touchez le sol du talon et de la pointe en alternance.



## 5 Position couchée sur le dos. Levez les jambes

légèrement pliées en l'air. Les mollets sont en position horizontale. Fléchissez et tendez les pieds en alternance.



## 6 Position couchée sur le dos. Levez les jambes

légèrement pliées en l'air. Les mollets sont en position horizontale. Serrez et tendez les orteils en alternance.



## 7 Position couchée sur le dos. Les jambes sont pliées et les pieds posés par terre. Soulevez les fesses jusqu'à ce que les cuisses et le dos forment une ligne. Pieds : passez du talon en demi-pointe en alternance.



## 8 Position couchée sur le dos. Les jambes tendues pointent vers le haut. Tendez et fléchissez les pieds en alternance.



**Soutenez le fonctionnement de votre système veineux -** par une gymnastique prénatale simple. JOBST® propose le poster à titre gratuit. Il suffit d'adresser un courriel à [customerservice.hms.ch@essity.com](mailto:customerservice.hms.ch@essity.com) Mentionnez la référence « Poster Gymnastique prénatale » ou demandez à votre distributeur.



Nous sommes à vos côtés  
dans cette phase de vie  
*excitante*

**... POUR CHAQUE PHASE DE LA  
GROSSESSE ET LA PHASE POST-NATALE**

Avez-vous des questions ? Souhaitez-vous vous  
informer sur les produits spéciaux pour la grossesse  
proposés par JOBST®? Consultez alors notre sit web

[www.jobst.de](http://www.jobst.de)

 **essity**

JOBST®,  
an Essity brand

Essity Switzerland AG  
Parkstrasse 1b  
6214 Schenkon  
Suisse

Tel. +41 (0) 848 810 150  
Fax +41 (0) 800 810 150  
[www.jobst.de](http://www.jobst.de)