Zwanger & blije voeten

Tijdens je zwangerschap verandert je lichaam en hormoonhuishouding. Voordat je het in de gaten hebt, draag je heel wat extra kilo's met je mee.

Wist je dat jouw zwangerschap invloed heeft op de bloedcirculatie. Er wordt ongeveer 20% meer bloed door je lichaam heen gepompt. Het gevolg zware en vermoeide benen.

Welke zwangerschapskwaaltjes kan je nog meer krijgen die van invloed zijn op je voeten?

De bekendste is het vast houden van vocht. Bijzonder nuttig omdat vocht nodig is om zuurstof en voedingsstoffen bij je baby te krijgen.
Wat dan wel jammer is, is dat het vocht door de zwaartekracht weg zakt naar je enkels en voeten.

Tijdens de zwangerschap verslappen je spieren en banden, dus ook in je voeten, waardoor je voeten minder veerkrachtig worden. Soms worden je voeten zelfs een schoenmaat groter.

Door al deze zwangerschapskwaaltjes worden je voeten extra belast en kunnen pijnlijk aanvoelen.

Voetklachten zoals eelt, een droge huid, kloofjes, een likdoorn of een ingroeiende teennagel kunnen hieruit voortkomen.

Zo kan bijvoorbeeld een dagje winkelen een hele opgave worden.
Deze zwangerschapskwaaltjes kunnen we niet veranderen, maar je kan wel tijdens je zwangerschap je voeten een beetje extra liefde geven.

Wat kan jezelf thuis doen

Drink voldoende water, het liefst 2 liter per dag, zodat het lichaam het vasthoudende vocht beter kan afvoeren. Ook helpt het om je voeten regelmatig omhoog te leggen, bijvoorbeeld op een kussen of stoel.

Doordat je hormoonhuishouding veranderd en vaak schommelt, droogt de huid van je voeten sneller uit. Het is dan ook belangrijk om je voeten dagelijks in te smeren met een verzorgende voetbalsem die bij jouw huid past. Een bijkomend voordeel is dat het overtollige vocht in de voeten makkelijker afgevoerd kan worden.

Om je bloedsomloop te stimuleren is het belangrijk om in beweging te blijven. Een ontspannende voetmassage of een wisselbad kan hieraan ook een bijdrage leveren.

Draag goed passende schoenen die niet knellen. Je spieren en banden worden tijdens de zwangerschap slapper waardoor je voeten groter kunnen worden en te strakke schoenen of sokken kunnen een bijdrage leveren aan vervelende voetklachten.

De rol van de Pedicure

Bezoek met regelmaat de pedicure om vervelende voetklachten als eelt, kloven, voetschimmel, een likdoorn, kalknagel of ingroeiende nagel te verhelpen of voorkomen. Daarnaast kan de pedicure advies op maat geven.

En wat dacht je van een heerlijke wellness behandeling voor je voeten tijdens je zwangerschap?

Zwanger & blije voeten

Deze wellness behandeling bestaat uit een pedicurebehandeling Klein of Volledig om alle voetklachten te verhelpen.
Voor extra ontspanning krijgen je voeten een scrubbehandeling vervolgd door een voetmasker.
Daarna worden je nagels gelakt in jouw gekozen kleur.
En voor thuis een heerlijke voetbalsem van de Samenwerkende Pedicures naar keuze.

Als gediplomeerd pedicure ben ik lid van de vakbranche “Provoet”.

www.provoet.nl

Provoet ledennummer: 303962

Zijn er problemen die we niet samen kunnen oplossen? Dan kunnen jij en ik terecht bij de Geschillencommissie.

de geschillencommissie

www.geschillencommissie.nl

KvK nummer : 09192728
BTW nummer : NL001925614B52

ING bank : NL63 INGB 0006 6752 02

(prijs)wijzigingen en drukfouten voorbehouden

Openingstijden:

Oneven week:

maandag:	gesloten
dinsdag:	08:00-20:00
woensdag:	08:00-20:00
Donderdag:	08:00-18:00
vrijdag:	13:00-20:00
zaterdag:	08:00-17:00
zondag:	gesloten

Even week:

maandag:	08:00-20:00
dinsdag:	08:00-20:00
woensdag:	08:00-20:00
donderdag:	08:00-18:00
vrijdag:	gesloten
zaterdag:	gesloten
zondag:	gesloten

Je kan alleen terecht op afspraak.

- Alle tarieven zijn inclusief 21 % btw
- Je kan betalen per pin, contant of middels een factuur per bank
- Het betalingstermijn is 7 dagen

Zwanger & blije voeten

De Voetentuin
Voet en handverzorging

Lorentzlaan 31
7002 HA Doetinchem

T. 06 – 34870614

voetentuin@gmail.com
www.voetentuin.nl