



N I C H T S H Ä L T D I C H A U F



JOBST[®] MATERNITY

Kompressionsstrümpfe und unterstützende Produkte
für deine Schwangerschaft

KOMPRESSION WÄHREND DEINER SCHWANGERSCHAFT? UNBEDINGT!



Mutter zu werden, ist ein unvergleichliches Gefühl von Freude und froher Erwartung. Eine neue, aufregende Lebensphase beginnt und dein Körper erfährt erste Veränderungen.

Vielfach freuen sich werdende Mütter über das Strahlen, das mit einer Schwangerschaft und der Vorfreude auf das neue Familienmitglied einhergeht. Aber die Auswirkungen der großen hormonellen Veränderungen, die eine Schwangerschaft mit sich bringt, sind weitaus komplexer. **So steigen der Blutdruck und die Blutmenge, die Blutgefäße werden durchlässiger und die Hauptadern, die das Blut abtransportieren, verengen sich.**

**WUSSTEST
DU SCHON ?**

In der Schwangerschaft schlägt dein Herz schneller und die Blutmenge steigt um 20%¹



Der erhöhte Blutdruck und die erhöhte Blutmenge sorgen zum einen dafür, dass das heranwachsende Baby gut versorgt wird. Zum anderen können sie aber auch zu unangenehmen Symptomen führen. **Schmerzende Beine, geschwollene Fußgelenke oder Krampfadern** sind in dieser Phase zwar „normale“ Beschwerden, müssen aber nicht als Normalzustand hingenommen werden. Dies gilt vor allem dann, wenn die Schmerzen und sonstigen Folgen den täglichen Ablauf negativ beeinflussen (wenn zum Beispiel Schuhe nicht mehr passen). Die gute Nachricht ist:

Diese Veränderungen sind leicht in den Griff zu bekommen!

Ein gesunder Körper bedeutet eine gesunde Schwangerschaft. Aktivitäten wie leichtes Wandern, Schwimmen oder Fahrradfahren in Kombination mit sanften Übungen, die eigens für schwangere Frauen entwickelt wurden (z. B. vorgeburtliches Yoga), helfen dir, das zusätzliche Gewicht des Babys besser zu tragen. Und sie können dazu beitragen, dass du deine normale Figur nach der Geburt wiedererlangst*. Außerdem kann Kompression dich auch während der Schwangerschaft vom ersten Tag an optimal unterstützen.



Wie erhalte ich meine kostenlose Versorgung?

JOBST Maternity Opaque and JOBST Support Belt werden von deiner Krankenkasse erstattet. Weitere Informationen findest du auf der Rückseite des Flyers.

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

*Frage am besten deine Ärzt*in, welche Übungen für dich während der Schwangerschaft empfohlen sind!

Kurze Einführung in die **Kompression** bei Schwangerschaft

Kompressionsstrümpfe können maßgeblich dazu beitragen, dass du dich während der Schwangerschaft besser fühlst und dein Leben ganz normal weiterführen und genießen kannst.

Durch Druck auf das Gewebe unter der Haut helfen medizinische Kompressionsstrümpfe, Schwellungen zu reduzieren. Sie unterstützen die Venen und tragen damit dazu bei, starke Schwellungen zu vermeiden. Auch Schwindel und Übelkeit können durch diese Art Strümpfe gelindert werden.

Weitere Vorteile: Kompressionsstrümpfe können Krampfadern und Thrombosen vorbeugen, sodass du keine zusätzlichen Medikamente einnehmen musst – ein wichtiger Faktor, um das Baby nicht unnötig zu belasten.

Kompressionsstrümpfe üben einen festgelegten Druck auf das Bein aus. Dieser ist am stärksten am Sprunggelenk und nimmt beinaufwärts ab. Dies unterstützt die Blutzirkulation.



WARUM KOMPRESSION

IN DER SCHWANGERSCHAFT?

- ✓ **Weniger Schmerzen und Schwellungen an Füßen und Beinen**
- ✓ **Weniger unangenehmes Gefühl von schweren und müden Beinen**
- ✓ **Weniger Schwindel und Übelkeit¹**



REISEN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT?

Schwanger sein bedeutet nicht, dass du nicht reisen kannst. Auch wenn du längere Zeit sitzen musst, kannst du selbst noch wenige Wochen vor der Geburt gut eine Reise antreten und den Urlaub genießen. Denn du kannst dich drauf verlassen: Kompressionsstrümpfe geben dir die Unterstützung, die du brauchst – auch dann, wenn du deine Muskeln nicht wie gewohnt beanspruchst. Achte aber darauf, dass du während einer Reise regelmäßig aufstehst, dich bewegst und genügend trinkst.

Dann steht dem Urlaubsgenuss nichts im Wege – gute Reise!



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.

JOBST® Maternity Kompressionsstrümpfe

Speziell entwickelt für schwangere Frauen und basierend auf Marktforschungsergebnissen sind die **JOBST® Maternity Kompressionsstrümpfe** für dich der perfekt unterstützende Begleiter während der Schwangerschaft. JOBST® Maternity Opaque kombiniert **hohe Materialqualität mit einer Fülle vorteilhafter Eigenschaften** wie dem Luftzirkulationsbereich in der Fußsohle sowie speziellen Garnen zur Feuchtigkeitsregulierung, die Beschwerden unauffällig lindern können. So behältst du deinen individuellen Stil auch schwanger bei.



JOBST® MATERNITY STRÜMPFE

Trage JOBST® Maternity Strümpfe, um deine Blutzirkulation zu unterstützen und Schwellungen in den Beinen zu reduzieren.

Erhältlich als **Kniestrümpfe, Oberschenkellange Strümpfe und Strumpfhosen.**



JOBST® MATERNITY STRUMPFHOSE

Die JOBST® Maternity Strumpfhose verfügt über einen Baucheinsatz mit einer **SoftFlex Zone** und kombiniert ein sanftes Gefühl auf der Haut mit zuverlässiger Flexibilität.

Die Schwangerschaft kommt, dein Stil bleibt!

Bleib, wie du bist! Auch schwanger kannst du deinen gewohnten individuellen Stil 100 % beibehalten. Genau dafür wurden die JOBST® Maternity Kompressionsstrümpfe entwickelt. Kombiniere die Kompressionsstrümpfe mit jedem Outfit für einen individuellen Look. Erhältlich in den Farben **Caramel, Navy, Black, Anthrazit** und **Cranberry**.



VORTEILE

Ventilationsbereich

Speziell eingestrickte Lüftungsabschnitte in der Fußsohle verstärken die **Luftdurchlässigkeit**.



Soft Touch

Die **Mischung weicher Garne** sorgt für ein angenehmes Gefühl auf jeder Haut.



Feuchtigkeitsmanagement

Spezielle Garne nehmen die Feuchtigkeit auf, geben sie nach außen weiter und **sorgen so für angenehme Beine und Füße**.



Flex Zone

Die elastische SoftFlex Zone bei der Strumpfhose **passt sich dem wachsenden Bauch an**.



Leichtigkeit für Bauch und Rücken

Während sich dein Baby entwickelt und dein Körper an Gewicht zunimmt, wirst du wahrscheinlich eine Belastung in deinem Bauch und Rücken spüren. Zudem werden deine Muskeln und dein Skelett stärker beansprucht. Ebenso haben die hormonellen Umstellungen Einfluss auf Gelenke und Sehnen und verursachen häufig Schmerzen im unteren Rücken während der Schwangerschaft.¹

Unten stehend haben wir für dich einige Tipps & Tricks aufgelistet, die dir das Leben in der Schwangerschaft erleichtern und manche Beschwerden lindern können.

TIPPS & TRICKS

- Schwimmen hilft, den Druck auf Bauch und Rücken zu vermindern. Denn der Auftrieb des Wassers reduziert die Schwerkraftbelastung für den Körper.
- Besondere Massagen für schwangere Frauen können Linderung verschaffen und den Druck vom unteren Rücken nehmen.
- Spezielle, für Schwangere entwickelte Produkte können gezielte Entlastung für Rücken und Bauch bringen und die Haltung unterstützen.

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

JOBST® Maternity Unterstützende Produkte

JOBST® MATERNITY

SUPPORT BELT

Der Support Belt unterstützt den wachsenden Bauch **während der fortgeschrittenen Schwangerschaft**. Durch das stufenlose Verschlusssystem kann dieser kontinuierlich und individuell an den wachsenden Bauch angepasst werden. Das diskrete Design fällt unter der Kleidung kaum auf.



Was Anwenderinnen am
JOBST Maternity Support
Belt schätzen:²

- ✓ Sehr bequeme Passform
- ✓ Weiches, angenehmes Material
- ✓ Gefühl der Erleichterung
- ✓ Unterstützt Beweglichkeit im Alltag



96.3%
EMPFEHLUNGS-RATE!¹



JOBST Maternity Support Belt

Die erstattungsfähige Rückenbandage von JOBST. Zwischen 45% und 75% der Schwangeren sind im Verlauf ihrer Schwangerschaft von Schmerzen im unteren Rückenbereich betroffen.

Hilfsmittelnummer: 23.14.03.1047

¹ Consumer Test: Investigation of Product Acceptance. Sponsor Study/Order No.: C1528. Study Site proDERM Institute for Applied Dermatological Research GmbH, Schenefeld/Hamburg, Germany proDERM Study No. 18.0199-40. The consumer test was conducted with a prototype (not final product).

² Feedback aus Tragetests der Anwenderinnen, Daten liegen vor

Bleib in Bewegung

Gönne dir und deinen Beinen Spaß und Abwechslung mit diesen und vielen weiteren Übungen, die dir unser Poster „Fit in der Schwangerschaft“ zeigt. Beginne jedes Training mit Aufwärmübungen und führe alle Bewegungen ruhig und gleichmäßig aus. **WICHTIG:** Sprache die Übungen vorab mit deiner Ärzt*in ab.

AUFWÄRMEN

1 Gehe zügig auf der Stelle. Nehme dabei die Knie hoch und berühre mit der linken Hand das rechte Knie und umgekehrt. Der Oberkörper bleibt gestreckt.



2 Stelle dich hin, grätsche die Beine und beuge diese leicht. Verlagere nun bei aufrechtem Oberkörper das Gewicht auf eine Seite, bis das unbelastete Bein gestreckt ist und umgekehrt.



RUMPF

1 Bequeme Rückenlage. Winkle beide Beine an und strecke im Wechsel das rechte und dann das linke Bein. Rücken und Kopf bleiben auf dem Boden. Achte darauf, mit dem gestreckten Bein nicht den Boden zu berühren.



2 Rückenlage. Beide Beine sind angewinkelt aufgestellt. Hebe nun das Becken, bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden.



ÜBUNGSPOSTER

Diese und mehr Übungen findest du in unserem Poster mit vielen wertvollen Tipps!



Leichtere Beine

Mehr als 50% aller schwangeren Frauen entwickeln während ihrer Schwangerschaft Ödeme³.



Verbesserte Lebensqualität

Übliche Begleitererscheinungen wie Übelkeit und Schwindel konnten reduziert werden⁵.



Erleichterung für Bauch und Rücken

Zwischen 45% und 75% der schwangeren Frauen sind von Schmerzen im unteren Rückenbereich betroffen⁶.



³ Ponnappala PT, Boberg JS. Lower extremity changes experienced during pregnancy. J Foot Ankle Surg. (2010);49(5):452-8. doi:10.1053/j.jfas.2010.06.018.
⁴ 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. 2017 Feb 22;9:89-99. doi:10.2147/IJWH.S120809. eCollection 2017. PMID: PMC5328137. DOI 10.2147/IJWH.S120809
⁵ Pierce H, Homer C, Dahlin H, King J. Pregnancy-related lumbopelvic pain: listening to Australian women. Nurs Res Pract. 2012;2012(387428):1-10. AND: Wu WH, Meijer OG, Uegaki K, Mens JMA, van Dieën JH, Wuisman PIJM, Ostgaard HC. Pregnancy-related pelvic girdle pain (PPP), I: Terminology, clinical presentation, and prevalence. Eur Spine J. 2004;13(7):575-89.

BEINE

1 Aufrechter Sitz. Die Beine sind gestreckt. Beuge und strecke deine Füße im Wechsel.



2 Aufrechter Sitz. Die Beine sind gestreckt. Führe den rechten großen Zeh langsam am Schienbein des linken Beines hoch und wechsel dann das Bein.



3 Grätschsitz. Die Fußsohlen liegen aneinander. Strecke langsam deine Beine und halte die Fußsohlen so lange wie möglich zusammen. Bis zur vollständigen Streckung der Beine bleiben dann die Füße zusammen. Gehe dann wieder in umgekehrter Bewegung in den Grätschsitz.



4 Aufrechter Sitz. Die Beine sind angewinkelt. Stelle einen Fuß mit der Ferse, den anderen mit der Fußspitze auf. Wechsel dann in schnellem Wechsel Ferse und Fußspitze.



5 Rückenlage. Die angewinkelten Beine sind in der Luft, die Unterschenkel in der Waagerechten. Die Füße werden im Wechsel angezogen und gestreckt.



6 Rückenlage. Die angewinkelten Beine sind in der Luft, die Unterschenkel in der Waagerechten. Die Zehen werden abwechselnd eingekrallt und gestreckt.



7 Rückenlage. Die Beine sind angewinkelt aufgesetzt. Hebe den Po langsam an, bis Oberschenkel und Rücken eine Linie bilden. Wechsle mit beiden Füßen von den Fersen auf die Fußspitzen und zurück.



8 Rückenlage. Die Beine zeigen gestreckt nach oben. Die Füße werden abwechselnd gestreckt und angezogen.





Hinweis zur Schwangerschaftsversorgung

**JOBST Maternity Support Belt**

Die erstattungsfähige Rückenbandage von JOBST
Zwischen 45 % und 75 % der Schwangeren sind
im Verlauf ihrer Schwangerschaft von Schmerzen
im unteren Rückenbereich betroffen.

Hilfsmittelnummer: 23.14.03.1047



Arzneimittel-/Hilfsmittel-Nr.	
1. Verordnung	17.06.04.0063
2. Verordnung	17.99.99.2019

1 Stück AT-UM Umstandshose, KKL 1
JOBST Maternity Opaque mit Schwangerschaftshosenteil,
offene Fußspitze, Maßanfertigung falls erforderlich,

Diagnose: O22.0 Varizen der unteren Extremitäten in der
Schwangerschaft

Lass dir von deiner **Gynäkolog*in, Angiolog*in, Ärzt*in für physikalische Medizin oder praktische Ärzt*in eine Verordnung für medizinische Kompressionsstrümpfe** ausstellen. Trenne das Verordnungsbeispiel auf der vorherigen Seite des Flyers ab und bringe es bei deinem nächsten Arztbesuch mit. Alternativ kannst du den untenstehenden QR-Code scannen und das Beispiel digital mitnehmen.

Besuche das Sanitätshaus deines Vertrauens, sobald du dein Rezept erhalten hast. Dieses bestellt dann ein passendes Produkt aus unserem Sortiment. Ggf. fällt eine Rezeptgebühr an.

Für den **Support Belt** kannst du eine **Orthopäd*in oder Gynäkolog*in** um Verordnung bitten.



Mehr Details zur Kompression auf [jobst.de](https://www.jobst.de)



Mehr Details zur Rückenbandage auf [jobst.de](https://www.jobst.de)



JOBST®,
an Essity brand

BSN-JOBST GmbH
Beiersdorfstraße 1
46446 Emmerich am Rhein
Deutschland
Tel. +49(0)2822 607-100
Fax +49(0)2822 607-199



01/2025