

Il sintomo: EMORROIDI

L'igiene ano-rettale deve essere accurata. Lavati sempre dal davanti all'indietro e non viceversa per non contaminare le parti intime.

COME SI MANIFESTA

- Le emorroidi sono favorite dal progesterone, che ha un'azione dilatante sui vasi che irrorano l'ano, ma soprattutto dal peso dell'utero che comprime le vene e rallenta la circolazione (ultimo trimestre di gravidanza).
- Senso di pesantezza, congestione e secchezza locali, dolore quando si va in bagno, prurito e bruciore, nei casi più gravi prolasso della mucosa, ragadi sanguinanti.
- Oggi si ritiene che esista una predisposizione di base (ereditarietà, familiarità, costituzione) per cui una donna è più facilmente esposta rispetto a un'altra allo sviluppo di emorroidi.
- Qualunque fattore che aumenti la pressione sull'addome, come stitichezza, tosse cronica e sollevamento di oggetti pesanti, può aggravare le emorroidi.

La presenza di una o più emorroidi può anche favorire lo sviluppo di ragadi, piccole fissurazioni intorno all'ano, che possono essere più o meno dolorose.

TUTTI I CONSIGLI PER PREVENIRLO

Dieta

- Consuma cibi ricchi di fibre (frutta fresca e secca, verdura, germe di grano, cereali, legumi) che favoriscono il movimento intestinale e l'evacuazione di feci morbide e ben formate
- Preferisci pane e riso integrali
- Elimina i cibi piccanti e le spezie; limita il cioccolato e i crostacei
- Mangia leggero ed evita i grassi
- Evita gli alcolici, il caffè, le bevande a base di cola
- Bevi molto e in piccole quantità nell'arco della giornata ma lontano dai pasti (acqua, succo di prugne, tisane al tarassaco, finocchio, malva, semi di lino, hamamelis, ippocastano, tiglio)

Stile di vita

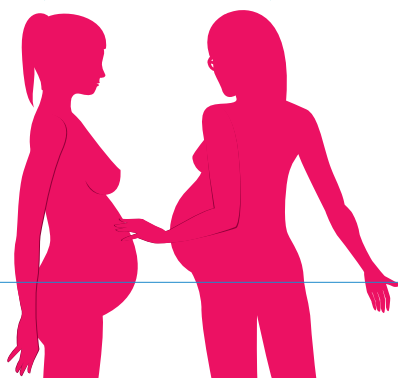
- Bando alla vita sedentaria e pratica un'attività fisica moderata e regolare (nuoto e acquagym, lunghe passeggiate, yoga, stretching dolce etc)
- Non portare pesi e attenzione a non fare sforzi fisici

Altri consigli

- Integratori e fitoterapici possono essere utili. Chiedi consiglio all'ostetrica o al tuo ginecologo
- Indossa abbigliamento comodo anche per la biancheria intima e di fibra naturale
- Impacchi locali, creme o supposte a base di erbe ad azione decongestionante e lenitiva possono dare sollievo (ippocastano, hamamelis, borragine, quercia, estratti di origano).

da **mamma**

a **mamma**



“... L'uva migliora la circolazione venosa.”

Giulia, Siena

“... Per me sono stati particolarmente utili gli esercizi per il pavimento pelvico imparati durante il corso.

Li ho fatti tutti i giorni.”

Giorgia, Treviglio