

Consigli per combattere la stipsi e le emorroidi in corso di gravidanza, ma non solo

1. Aumentare il consumo giornaliero di frutta e verdura, crude o cotte. Consumare molta insalata e cercare di mangiare frequentemente un minestrone o un passato di verdura, caldo o freddo .
2. Preferire i farinacei (pane, pasta etc) integrali, al posto di quelli raffinati.
3. Aumentare il consumo di liquidi, soprattutto di acqua. Il senso di sete va sempre assecondato e anzi anticipato.
4. Aggiungere, su consiglio del medico, altre fibre alimentari alla dieta abituale, per aumentare il volume delle feci e favorirne l'evacuazione. Se per vari motivi si preferisce assumere crusca o preparati di crusca raffinata, questa deve essere assunta in dosi gradualmente crescenti, per evitare il senso di distensione addominale che una dose massiva può causare.
5. Fare più moto: camminate almeno mezz'ora tutti i giorni ed eseguite regolarmente gli esercizi per la tonicità muscolare della zona ano-rettale.
6. Abituare l'intestino all'evacuazione, possibilmente alla stessa ora. Tentare di defecare ogni mattina dopo colazione o in un altro momento "tranquillo" della giornata, a vostra scelta (dedicarsi anche se sembra impossibile!) .
7. Spingere ma senza forzature o sforzi eccessivi, tenendo sollevate quanto più possibile le gambe, eventualmente con l'aiuto di un poggiapiedi. Le ginocchia devono essere tenute in alto, per quanto possibile, vicino alla pancia, in atteggiamento di massima flessione. Tentate di simulare la posizione della turca!
8. Dopo alcune spinte (è un esercizio utile anche per il parto), si avverte lo stimolo che va assecondato senza paura. Se si hanno difficoltà, riposarsi, e riprovare. Non rimanere nella posizione a lungo.
9. Potrebbe essere utile, le prime volte, lubrificare l'ano con un po' di vaselina (olio o pomata) per facilitare l'emissione delle feci.
10. Curare molto l'igiene della zona ano-rettale onde evitare irritazioni. Se sentite un prurito insopportabile,
11. preparatevi degli impacchi di ghiaccio, mettendo dei cubetti di ghiaccio tritati in un sacchetto di plastica.

Se questi rimedi non sono sufficienti è meglio chiedere al ginecologo di consigliarvi un lassativo adatto alla situazione. In genere sono da preferire quelli che agiscono aumentando il volume della feci, come zuccheri non assorbibili e mucillagini, e non quelli che agiscono con un effetto stimolante sulla mucosa intestinale.