

ГЕМОРРОЙ

при беременности что делать?

Диета

Можно

- ✓ Увеличить употребление клетчатки: фрукты, овощи, цельнозерновые каши, отруби.
При проблемах с ЖКТ проконсультироваться с врачом!
Железосодержащие препараты и клетчатку принимать отдельно!
- ✓ Употреблять кисломолочные продукты.
Только в первой половине дня, чтобы не нагружать организм.
- ✓ Пить больше воды.
Если нет противопоказаний от акушера-гинеколога.
- ✓ Добавить в рацион чайную ложку масла во время еды (льняное, оливковое и т.д.)

Нельзя

- ✗ Соленое, острое и алкоголь.
- ✗ Простые углеводы, особенно во второй половине дня.

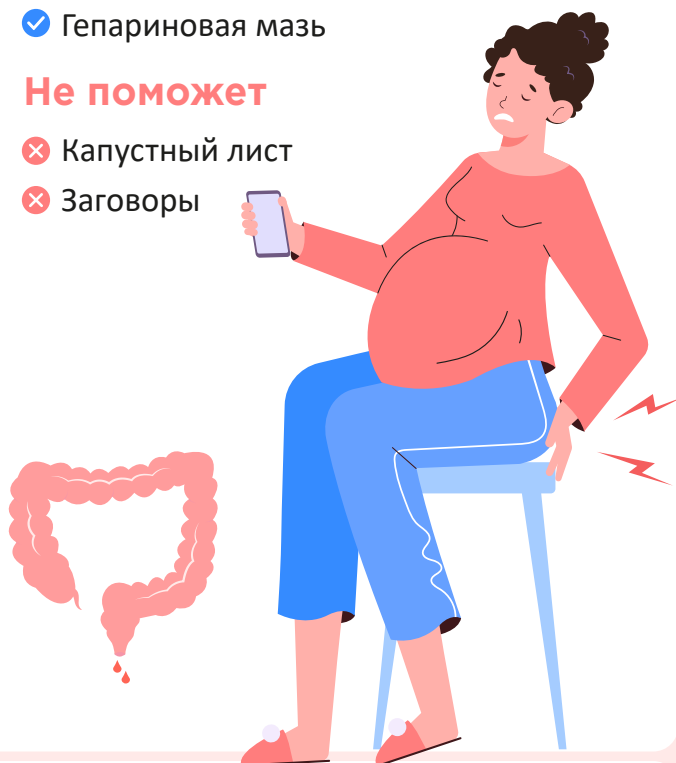
Препараты и народные методы

Поможет

- ✓ Холод и ментол, чтобы уменьшить боль
- ✓ Гепариновая мазь

Не поможет

- ✗ Капустный лист
- ✗ Заговоры



Физическая активность

Роды
в Москве

Можно

- ✓ Прогулки
- ✓ Танцы, в которых нет прыжков и быстрого ритма (вальс)
- ✓ Лечебная физкультура (упражнение велосипед лежа)

Нельзя

- ✗ Резко увеличивать физ. нагрузку.
Особенно если спорта не было до беременности.
- ✗ Делать приседания.
Увеличивают нагрузку на тазовое дно и провоцируют геморрой.

Как рожать с геморроем?

- 1 Выбрать специализированный роддом с отделением колопроктологии
- 2 Взять с собой препараты, прописанные колопроктологом
- 3 Внимательно слушать врача при потугах
- 4 После родов врачи приложат холод
- 5 Если через 1-1,5 месяца геморрой не пройдет, врач назначит местную или системную терапию

ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ?

Обратитесь на горячую линию проекта «Роды в Москве»: **8 800 500-00-03**

Имеются противопоказания. Требуется консультация специалиста.

roddom.msk.ru