

Nourrir la vie

La gestion des inconforts de grossesse : les hémorroïdes

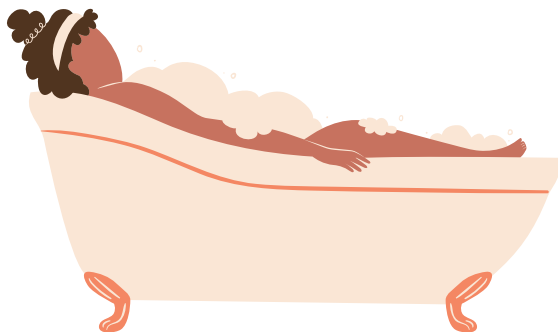
Comment les expliquer?

Les hémorroïdes sont des gonflement des veines au niveau de l'anus et du rectum. Ils sont reliés :

- aux changements hormonaux associés à la grossesse
- à l'augmentation du volume sanguin
- à la pression de l'utérus sur l'anus

Ils peuvent survenir ou s'accroître durant la grossesse.

Les hémorroïdes peuvent causer des inconforts, des démangeaisons ou des douleurs au niveau de l'anus et des saignements lors du passage de selles.



Astuces pour soulager les hémorroïdes

- Prendre des précautions pour éviter la constipation, qui peut aggraver les symptômes
- Ne pas forcer pour passer les selles
- Ne pas rester assise trop longtemps
- Maintenir une bonne hygiène après les selles en utilisant du papier hygiénique doux ou des lingettes humides
- Appliquer des compresses d'eau froide
- Prendre des bains réguliers ou des bains de siège tièdes/chauds quelques fois par jour
- Parler à votre pharmacien ou pharmacienne concernant l'utilisation d'une crème analgésique ou de suppositoires

Les hémorroïdes diminuent souvent après l'accouchement, mais il est possible qu'ils ne disparaissent pas complètement.

Consultez un-e professionnel-le de la santé si vos symptômes persistent.

