



## LA COSTIPAZIONE PUÒ ESSERE UN DISTURBO SERIO?

*Anche nei casi più gravi non mette a rischio la vita*

Uno sforzo effettuato durante l'evacuazione o per espellere feci dure può causare o peggiorare le emorroidi, che sono vene dilatate nella zona rettale. Le emorroidi possono essere estremamente fastidiose, ma raramente causano problemi gravi. Nella maggior parte dei casi, scompaiono poco tempo dopo la nascita del bambino.

Talvolta la costipazione può essere un sintomo di un altro disturbo. Se soffri di costipazione grave, accompagnata da dolore addominale, se gli episodi di costipazione sono alternati a diarrea oppure se le feci contengono muco o sangue, è opportuno consultare il medico.



## COSA POSSO FARE SE NON HA FUNZIONATO?

*Parlane con il tuo medico*

Se i rimedi sopra elencati non hanno risolto il problema, consulta il medico curante per sapere quali sono i lassativi leggeri che puoi assumere con sicurezza durante la gravidanza. Le informazioni disponibili riguardo ai potenziali rischi connessi con l'uso dei comuni lassativi durante la gravidanza sono molto scarse.

Nel caso in cui modificare lo stile di vita non sia servito, si possono prendere in considerazione sostanze che formano volume, come la crusca di frumento, i lassativi osmotici e gli ammorbidenti delle feci. Consulta il medico prima di assumere qualsiasi farmaco per curare la costipazione in gravidanza.

**Consultare il medico prima di assumere qualsiasi farmaco.**

## COSTIPAZIONE

*Un disturbo molto frequente ...*

**durante la gravidanza**





## LA COSTIPAZIONE IN GRAVIDANZA

*Ne soffre quasi una donna su due*

La costipazione in gravidanza può essere molto fastidiosa. È molto comune - ne soffre circa la metà delle donne in gravidanza.

In generale, la costipazione è spesso causata da insufficiente attività fisica, scarso apporto di fibre nella dieta, stress e ansia. In gravidanza, può essere più probabile che si manifesti, a causa dei cambiamenti che avvengono nel corpo.

\* Abreu GE et al. Arq Gastroenterol 2018;55(Suppl 1):35.

## COSA SUCCEDDE ALL'INTESTINO DURANTE LA GRAVIDANZA?

*Un periodo di cambiamenti*

I cambiamenti ormonali in gravidanza influiscono sull'intero sistema digestivo. Soprattutto l'ormone femminile, il progesterone, rilassa i muscoli. Può frenare l'attività dei muscoli intestinali, rallentando la digestione. Nelle fasi più avanzate della gravidanza, l'utero in espansione e il bambino in crescita comprimono l'intestino e ne rendono più difficile il funzionamento.

Possono contribuire anche altri fattori, fra cui i farmaci (ad esempio quelli per il bruciore di stomaco) o gli integratori alimentari (in particolare il calcio e il ferro).



## SEGNI DI COSTIPAZIONE

*È un sintomo non è una malattia*

La costipazione viene diagnosticata quando l'espulsione delle feci è difficoltosa oppure quando l'intervallo tra le evacuazioni è molto più lungo del consueto. Tuttavia, il normale intervallo tra le evacuazioni è estremamente personale e varia notevolmente fra gli individui - da due o tre volte alla settimana a due o tre volte al giorno. Quale delle seguenti affermazioni è vera nel tuo caso?

Devo sforzarmi in più di una evacuazione su quattro.

Vero?

Le feci sono dure in più di una evacuazione su quattro.

Ho la sensazione di non aver concluso l'evacuazione più di una volta su quattro.

Non ho più di due evacuazioni alla settimana.

Hai segnato come vere più di due delle sopra elencate affermazioni? Hai questi sintomi da più di tre mesi? Se le risposte sono "sì", allora chiaramente soffri di costipazione.



## COSA POSSO FARE?

*Modifica le tue abitudini*

È possibile fare diverse cose, sia per prevenire la costipazione sia per cercare di risolverla. Ecco alcuni suggerimenti:

- **Consuma una quantità sufficiente di fibre:** le fibre sono importanti perché inducono l'intestino a lavorare di più. Inoltre assorbono i liquidi e contribuiscono a mantenere morbide le feci. Scegli cibi ricchi di fibre, come frutta, verdura, cereali e pane integrali, riso integrale, fagioli, piselli e prugne secche. Se non sei abituato a mangiare molte fibre, aggiungile alla dieta in maniera graduale.
- **Bevi una sufficiente quantità di liquidi:** assumere molti liquidi è importante, soprattutto se si aumenta il consumo di fibre. Se la dieta è troppo povera di liquidi, il processo di digestione ne risulta rallentato, l'intestino non può funzionare normalmente e le feci diventano dure e difficili da espellere. Il fabbisogno di liquidi può aumentare se si suda, se il clima è caldo/umido e se si fa attività fisica.
- **Intraprendi attività fisiche moderate:** durante la gravidanza, camminare, nuotare o fare esercizi poco impegnativi stimolano delicatamente l'intestino e ne aiutano il funzionamento. Inoltre, un programma di esercizi può servire anche per aspetti diversi dal mantenimento di evacuazioni regolari. L'attività fisica può contribuire alla preparazione al parto e facilitare il travaglio.
- **Ascolta il tuo corpo:** non rimandare mai l'evacuazione quando ne senti l'impulso. Trattenerne il bisogno di andare in bagno può indebolire i muscoli intestinali e ciò può rendere più difficile l'espulsione delle feci dal corpo.