

Lästiges Übel: Hämorrhoiden während oder nach der Schwangerschaft



Eines der hartnäckigsten Ammenmärchen über die Schwangerschaft ist, dass sie als begleitendes Übel oftmals Hämorrhoiden mit sich bringt. Denn Fakt ist, dass jeder Mensch Hämorrhoiden hat, da sie den Enddarm in Inneren des Körpers abdichten. Entsprechend werden Hämorrhoiden erst zu einem unangenehmen Problem, wenn sie wachsen – was allerdings ebenfalls nicht über Nacht passiert, sondern normalerweise über einen Zeitraum von ca. 10 bis 20 Jahren. Erst dann machen sie sich normalerweise als Hämorrhoidenleiden bemerkbar.

Weshalb nach Schwangerschaft und Geburt jedoch viele Frauen über Hämorrhoiden klagen, liegt zumeist an einer mangelnden Vorbeugung, mangelnder Nachsorge oder an einer bereits erfolgten "Erkrankung", die sich durch Schwangerschaft und Geburt verschlimmert.

Zu den vorbeugenden und nachhaltigen Maßnahmen zählen:

- das unverzichtbare Beckenbodentraining während und nach der Schwangerschaft
- die gesunde, ballaststoffreiche Ernährung während und nach der Schwangerschaft
- das Aufnehmen von mind. 2 Litern Flüssigkeit täglich in Form von Mineralwasser oder Tee

Denn eines ist unumstritten:

Die Belastungen unter der Schwangerschaft und der Geburt begünstigen die Fähigkeit der Hämorrhoiden, zu wachsen. Dazu tragen bei:

- die erweiterten Gefäße
- das gelockerte Gewebe
- der erschwerte Blutrückfluss
- der generell belastete Beckenboden
- der hohe Druck des Babyköpfchen auf den Beckenboden
- das starke Pressen bei Verstopfungen
- das starke Pressen unter der Geburt

Dementsprechend gilt es, den Beckenboden zu trainieren, Verstopfungen zu vermeiden, und den

Stuhlgang weich zu halten. Sowohl während als auch nach der Schwangerschaft. Während bei vielen Frauen die aufgetretenen Hämorrhoiden innerhalb des ersten Monats nach der Geburt von allein wieder verschwinden, bleiben sie anderen Frauen als nettes Mitbringsel aus dem Kreißaal erhalten und müssen entsprechend behandelt werden. Das jedoch sollten sie nur innerhalb ärztlicher, am besten proktologischer Behandlung, damit verschriebene Mittel keinen negativen Einfluss auf die Stillzeit nehmen.

Wer während oder nach der Schwangerschaft unter Hämorrhoiden leidet, weil sie brennen, jucken oder einfach nur wehtun, sollte sich eine entsprechende Salbe, Hämorrhoidenzäpfen oder so genannte Analtampons verschreiben lassen – natürlich ebenfalls in Rücksprache mit einem Arzt. Zur Linderung zwischendurch helfen Sitzbäder mit Eichenrinde, Kamille oder Lavendel. Auch der tägliche Toilettengang kann erleichtert werden, indem Sie Ihren Stuhlgang so weich wie möglich halten, um weniger pressen zu müssen. Trinken Sie als viel und ernähren Sie sich ballaststoffreich mit Vollkornprodukten, viel frischem Obst und frischem Gemüse. Benutzen Sie weiches Toilettenpapier oder feuchtes ohne chemische Zusätze.

Und zu guter Letzt:

Bei Hämorrhoidenbeschwerden sollten die sexy Strings erst einmal in die Schublade wandern und atmungsaktiven Baumwollslips weichen.