

Aambeien

Aambeien zijn uitstulpingen van bloedvaatjes bij de anus. Door de verweking worden ook de bloedvaten en wanden rond de anus slapper. Dit in combinatie met wat moeizamere ontlasting vergroot de kans op aambeien.

Aambeien kunnen erg jeuken en veroorzaken bij harde ontlasting veel pijn. Persen kan de klachten verergeren. Om aambeien tegen te gaan moet je proberen om harde ontlasting en verstoppingen te voorkomen.

Dit doe je door:

- Vezelrijk te eten.
- 2 tot 2,5 liter per dag te drinken.
- Elke dag te bewegen.
- Ga rustig op het toilet zitten.

Mochten deze tips niet werken dan kun je Curanol zalf en tabletten gaan gebruiken. Dit mag in de zwangerschap gebruikt worden.

Voor meer informatie over obstipatie kijk in de pdf obstipatie

