Hemorroidas na Gravidez

Veias inchadas e doloridas no ânus. Muito comuns na gravidez, principalmente no **último trimestre**. Causam dor, coceira e às vezes sangramento ao evacuar. Geralmente melhoram depois que o bebê nasce.

Prevenir Prisão de Ventre

- Coma alimentos ricos em fibras (verduras, frutas, cereais integrais)
- Beba 6 a 8 copos de água por dia
- Não segure a vontade de evacuar
- Não faça força para evacuar e **não fique muito tempo sentada no vaso**

Higiene e Cuidados Locais

- Lave a região com água morna após evacuar
- Não use papel higiênico seco
- Faça banho de assento com água morna (15–20 minutos)
- Mantenha a região limpa e seca

Quando Procurar Ajuda

- A dor piorar muito
- Tiver sangramento importante
- Aparecer um caroço duro e muito dolorido
- Não melhorar com as medidas acima

Tratamento

Seu médico pode receitar **pomadas para aliviar a dor e coceira** (seguras na gravidez), paracetamol para dor ou laxantes se tiver prisão de ventre. **Não tome remédios por conta própria.**

Lembre-se: Hemorroidas são muito comuns na gravidez e geralmente melhoram depois do parto. Fibras, água e higiene adequada são essenciais!



APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária