



FOGLIETTO INFORMATIVO DI GINECOLOGIA: MAGGIO 2002

## **Come evitare la stipsi dopo un intervento di chirurgia vaginale**

Dopo un intervento di chirurgia vaginale è consigliabile evitare qualsiasi sforzo dell'area vaginale nel tentativo di espellere le feci.

In ospedale, se avete problemi di stipsi vi sarà dato un lassativo per eliminare il problema.

Dopo l'intervento, quando tornate a una dieta normale, potete eliminare o attenuare la stipsi includendo cibi ricchi di fibre e molti liquidi nella vostra dieta.

La fibra, che è la cellulosa delle piante, aiuta la formazione di feci soffici e compatte e può aiutarvi a evitare gli estenuanti tentativi di defecare.

Mangiate pasti regolari durante la giornata. Per stimolare l'intestino il vostro organismo ha bisogno di cibo ogni poche ore.

Per i migliori risultati includete nella vostra dieta le fibre di svariati cibi

Provate i seguenti cibi ricchi di fibre:

- Frutta e verdura (con la buccia se possibile)
- Pane integrale e ai cereali (i tipi con molti semi contengono più fibre e alcuni pensano che il pane di semi di soia e di lino aiutino l'intestino)
- Cereali da colazione ad alto contenuto di fibre quali muesli, Allbran, Guardian, Healthwise, Bran Plus, ecc.
- Legumi secchi quali fagioli e piselli
- Frutta secca, noci
- Diversi tipi di crusca quali quella di grano, di riso, d'orzo o d'avena possono anche essere d'aiuto. Cominciate con uno o due cucchiaini. Prenderne molta può causare gonfiore o flatulenza.
- Le prugne possono dare buoni risultati. Contengono non solo fibre ma anche un'altra sostanza che stimola l'intestino. Cominciate con sei prugne o mezza tazza di succo di prugne.

# A Royal Women's Hospital Well Women's Publication



FOGLIETTO INFORMATIVO DI GINECOLOGIA: MAGGIO 2002

Come evitare la stipsi dopo un intervento di chirurgia vaginale  
(continua)

Bevete molti liquidi, almeno sette o otto tazze al giorno. Le fibre funzionano tramite l'assorbimento dei liquidi. Se non bevete abbastanza la stipsi può infatti peggiorare. Non bevete troppi tè e caffè forti in quanto aumentano la produzione di urina e possono "inacidirvi".

Non ignorate lo stimolo di andare al bagno quando arriva.

Se necessario, prendete i lassativi che vi sono stati prescritti. Se l'intestino non funziona correttamente e avete ancora bisogno di sforzarvi, contattate il vostro medico curante.

**Se avete domande o incertezze siete pregati di contattare il reparto a qualsiasi ora dal lunedì al venerdì Tel 8345 2000.**