

CÂTEVA DATE DESPRE CONSTIPAȚIE ÎN SARCINĂ

Constipația apare frecvent în sarcină, până la 38% dintre femeile însărcinate fiind afectate.

Ce este constipația?

Este o afecțiune care provoacă o încetinire a tranzitului intestinal. Pentru unele femei constipația s-a instalat înainte de sarcină și pentru altele constipația se va dezvolta pentru prima dată în cursul sarcinii. De obicei constipația apare în timpul primei luni și/sau pe parcursul ultimelor 3 luni de sarcină.

Care sunt principalele cauze?

Vârsta sarcinii	Principalele cauze ale constipației
Pe parcursul primelor luni de sarcină	Cel mai probabil, creșterea nivelului de progesteron în sânge, încetinește motilitatea gastrică. Ca urmare, alimentele vor traversa mai greu sistemul digestiv. Datorită staționării alimentelor în intestine, o cantitate mai mare de apă va fi resorbită, îngreunând suplimentar tranzitul intestinal.
Ultimul trimestru	Dezvoltarea fătului poate pune presiune pe intestinul gros.
Alți factori	<ul style="list-style-type: none">• O dietă săracă în fibre• Aport de apă și lichide insuficient• Lipsa exercițiilor fizice• Stresul• Unele medicamente• În unele cazuri o funcționare defectuasă a tiroidei.

Sfaturi simple pentru a ajuta la ameliorarea constipației în timpul sarcinii:

- Mâncați alimente bogate în fibre, cum ar fi produsele alimentare din cereale integrale (cereale și pâine), fructe proaspete și legume în fiecare zi. Aveți grijă să introduceți treptat aceste alimente în dieta dumneavoastră, mai ales dacă nu ați consumat până acum alimente bogate în fibre, deoarece acestea pot provoca balonari și flatulență.
- Hidratați-vă cu multe lichide, cel puțin 6-8 pahare de apă pe zi. Sucul de prune poate fi de ajutor.
- Încercați să consumați lichide calde în special dimineața.
- Exerciții zilnice, mersul pe jos, dimineața poate fi de ajutor pentru a stimula scaunul. Înot sau cu bicicleta, sau pe o bicicletă staționară poate fi, de asemenea, de ajutor.
- Discutați despre un laxativ sau alte opțiuni, cu medicul dumneavoastră sau cu farmacistul.



Dacă simptomele persistă sau se înrăutățesc, consultați un medic.

1. Vazquez JC. *Clinical Evidence* 2008;2:1411

