



妊娠中のマイナートラブル④

便秘・痔

◆◆ 便秘の原因は？ ◆◆

- * ホルモンの影響により、腸の動きを低下させてしまうため。
- * 妊娠初期のつわりにより、水分摂取や食物繊維が不足するため。
- * 妊娠後期は大きくなった子宮が胃や腸を圧迫し、腸の動きを低下させるため。
- * 運動不足。
- * 疲労・ストレスなどでメンタルバランスが不安定になるため。



対処法

- 朝食をとる習慣をつける（朝食を摂ると腸の動きが活発になるため）。
- 起きたらすぐに冷たい水や牛乳、ヨーグルトを食べる（腸を刺激すると腸の動きが良くなるため）。
- 毎日決まった時間にトイレに行くようにし、便意があったときは我慢せずにトイレに行く。
- 食物繊維や乳酸菌など腸内環境を整える食品の摂取を心がける。
- ウォーキングや散歩、ストレッチなどの軽い運動を心がけ、ストレス発散方法を見つけましょう。
- 水分は1日に1.5～2ℓは飲むようにしましょう。

* お茶には利尿作用があるため、一気に飲んだり、多量に飲んでしまうと、便秘を悪化させてしまうことがあるので、少しずつ飲むように心がけましょう。

♥おすすめの食品♥：

りんご、キウイ、バナナ、大豆、ごぼう、たけのこ、にんじん、キノコ類、切り干し大根、サツマイモ、玄米、こんにゃく・しらたき、おから、長芋、ヨーグルト、納豆

便秘そのものが赤ちゃんに悪影響を及ぼすことはないと言われていますので、安心してください。

しかし、便秘で腸にガスがたまると子宮が圧迫され、お腹が張り苦しさを感ずることがあります。

生活習慣を整えても改善しないときは、内服薬が効果的な場合もあるので、主治医へ相談しましょう。

◆◆ 痔の原因は？ ◆◆

大きくなる子宮は肛門まで圧迫し、血流を悪くさせて痔になりやすくなります。

肛門周囲は静脈が多いため、排便時に強くいきんだり、長時間下半身に圧力がかかる姿勢でいると、肛門の内部にある静脈がうっ滞してしまい、痔を引き起こしてしまいます。



予防方法

- ・排便を整え、便秘を予防するよう心がけましょう。
- ・長時間座るなど、下半身に圧力をかけるような状態を避けましょう。
- ・ゆったりと入浴して局所の血行を促すことを心がけましょう。
- ・シャワートイレやビデの使用で肛門周囲の清潔を心がけましょう。
- * それでも症状が続く場合は、軟膏などを使用した方がよい場合もあるので、主治医へ相談しましょう。

妊娠中や産後の生活に関することや栄養面についてのご相談は、下記までお気軽にご連絡ください。

＜お問い合わせ先＞

江別市保健センター（母子保健担当）

TEL 011-385-8137