

妊娠中に起こりやすい症状 (2)

便秘

妊娠中は、ホルモンの影響で腸の動きが鈍くなります。
また、大きくなった子宮が腸を圧迫するために便秘になりやすくなります。



★予防方法

- ① 和食中心の食事を心がけ、食物繊維を摂りましょう。
 - ・ 食物繊維は便の量を増やして、腸の中の移動する時間をはやくしてくれます。腸の中で食物繊維は消化されにくいために、腸を刺激して働きを活発にしてくれます。イモ類や豆類、海藻やきのこに多く含まれています。
- ② 早朝に冷たい牛乳を飲みましょう。
 - ・ 早朝のからっぽの胃の中に牛乳をのむことで、腸を刺激して動きを活発にします。また、水分は便を柔らかくします。
- ③ 適度な運動をしましょう。
 - ・ 腹筋が鍛えられることで、便を出す力がつきます。軽い運動を毎日続けましょう。
 - ・ 腹式呼吸は腹筋を鍛えることができます。
- ④ ストレスをためないようにしましょう。
 - ・ ストレスをためることで自律神経が乱れてしまいます。ストレスが大きくなる前に発散しましょう。
- ⑤ トイレタイムを決め、排便の習慣をつけましょう。(朝食後など)
- ⑥ 便意を無視せず、感じたときに、トイレに行きましょう。



妊娠中に便秘が続き、過剰に腹圧をかけることは良いことではありません。
便秘の状況に合わせて、医師と相談してコントロールしましょう。
必要時には下剤を飲みましょう。