



Mama kontra kłopoty

ZAPARCIA W CIĄŻY

NIKT NIE LUBI UCZUCIA PEŁNOŚCI W JAMIE BRZUSZNEJ, WZDĘĆ I BRAKU MOŻLIWOŚCI REGULARNYCH WYPRÓŻNIEŃ. TYM BARDZIEJ PRZESZKADZA TO KOBIE- TOM SPODZIEWAJĄCYM SIĘ DZIDZIUSIA, U KTÓRYCH TE DOLEGLIWOŚCI MOGĄ POJAWIAĆ SIĘ WYJĄTKOWO CZĘSTO. JAK WIĘC RADZIĆ SOBIE Z ZAPARCAMI?

Ważna woda

Zaparcia to trudność w wypróżnianiu mająca kilka przyczyn. Najważniejsze jest to, że aby treść pokarmowa mogła przemieszczać się w świetle jelit, musi mieć formę papki zawierającej odpowiednią ilość wody. Wodę tracimy poprzez oddychanie, pocenie się, wydalamy ją z moczem i w stolcu. Jeśli organizm ma zbyt mało dostarczonej w pożywieniu lub napojach wody, zaczyna oszczędzać, a ostateczną formą jest zabieranie wody ze światła jelita grubego. Może to powodować tworzenie się bardzo gęstych mas, które czasem przybierają formę kamieni kałowych. Blokują to perystaltykę i prowadzą do zaparć. Co więcej, brak regularnych wypróżnień powoduje zatrzymywanie się toksyn i metabolitów przemiany materii w świetle jelita i grozi przedostawaniem się ich do krwiobiegu, co może mieć niebezpieczny wpływ nie tylko na zdrowie twoje, ale i dziecka.

Dobre bakterie

W ciąży dodatkowo, poprzez działanie progesteronu, dochodzi do relaksacji mięśniówki gładkiej i sama perystaltyka przewodu pokarmowego jest zwolniona, a zmiana pH treści jelita powoduje zwiększoną skłonność do rozwoju niekorzystnej mikroflory jelitowej. Na szczęście przez tysiąclecia wykształcił się w naszych jelitach szczególny rodzaj mikrobioty. Korzystne działanie probiotyków (dobroczynnych bakterii: szczepów Lactobacillus czy Bifidobacterium) jest nie do przecenienia. Nie dość, że niszczą one chorobotwórcze patogeny, to podnoszą naszą odporność na infekcje, a także tworzą korzystne środowisko w przewodzie pokarmowym, przeciwdziałają alergii. Przy odpowiedniej diecie – bogatej w surowe warzy-

wa i owoce – mogą wpływać na perystaltykę i pracę jelit. W diecie potrzebny jest im błonnik, właśnie ten, który jest w surowych warzywach i owocach. Jeśli poddasz je obróbce termicznej, pozbędziesz się niestety cennych witamin i minerałów. Dlatego ważne, abyś jadła jak najmniej przetworzoną żywność, najlepiej na surowo. Obecnie na rynku jest wiele preparatów zawierających probiotyki. Ważne, aby pochodziły one z naszej strefy klimatycznej czy geograficznej i odpowiadały tej florze bakteryjnej, którą rozwijamy w naszym przewodzie pokarmowym od chwili narodzin.

Badaj tarczycę!

Czasem zaparcia pojawiają się dopiero po porodzie. Stanowi to dodatkowe obciążenie dla matki, która zajmuje się noworodkiem. W tym przypadku należy wykluczyć niedoczynność tarczycy. Najprościej jest wykonać badanie USG, które oceni wielkość tarczycy i wstępnie określi, jakiego rodzaju jest to patologia. Dalsze badania hormonalne pozwalają zapobiegać zaparciom, ale też i poprawić emocjonalny stan jakości życia mamy. Tarczyca jest największym gruczołem wewnętrznego wydzielania hormonów i jej działanie odbija się na wszystkich komórkach, tkankach, narządach – a jakiegokolwiek zaburzenia w jej funkcjonowaniu wpływają na cały twój organizm: fizycznie i psychicznie.

HEMOROIDY

Nasilenie tych dolegliwości występuje zwykle pod koniec ciąży. Spowodowane jest m.in. przez ucisk ciężarnej macicy na sploty żyłne miednicy małej, ale przede wszystkim przez zaparcia. Brak regularnych wypróżnień, zbyt twarda konsystencja stolca zwiędzają siły parcia i ściana oraz światło naczyń zatok żylnych obecnych w odbycie ulegają poszerzeniu.

Objawy takie jak pieczenie, swędzenie, ból, obrzęk okolicy odbytu można zwalczać lekami przepisany- mi przez lekarza. Lepiej jednak nie dopuszczać do

takiego stanu i zrobić wszystko, aby stolec był prawidłowo oddawany codziennie, po wykluczeniu zaburzeń, które mogą powodować zaparcia. Dieta mamy powinna składać się z odpowiedniej ilości warzyw i owoców, aby bakterie kwasu mlekowego miały błonnik, co zapewni dobrą perystaltykę jelit. Ważne jest odpowiednie nawodnienie. Jeśli zaparcia są wyjątkowo uporczywe, można wykonać badania tarczycy, aby wykluczyć zaburzenia tarczycy. Same zaparcia mogą powodować złe samopoczucie, bolesne skurcze i zagrożenie przedwczesnym porodem.

PRZYCZYNY: ucisk macicy na sploty żyłne, brak regularnych wypróżnień, zaparcia.

OBJAWY: pieczenie, swędzenie, ból, obrzęk okolicy odbytu.

CO MOŻNA ZROBIĆ: zapobiegać zaparciom, przez urozmaiconą dietę, umiarkowaną aktywność fizyczną, odpowiednie nawodnienie organizmu, w skrajnych przypadkach stosować leki przepisane przez lekarza prowadzącego.

**ZAPEWNIENIE PRAWIDŁOWEJ GOSPODARKI WODNO-
-ELEKTROLITOWEJ, ODPOWIEDNIEJ DIETY OPARTEJ NA
SUROWYCH WARZYWACH I OWOCACH, PRZY PRZYJMOWANIU
ODPOWIEDNIH PROBIOTYKÓW, POZWALA UNIKAĆ ZAPARĆ
I W KONSEKWENCJI ROZWOJU HEMOROIDÓW.**

Być świadoma!

Bardzo często nadmierne stosowanie antybiotyków niszczy też i te dobroczynne bakterie probiotyczne, a w ich miejsce pojawiają się liczne patogeny. Do tego, spożywając żywność wysoko przetworzoną, z dużą ilością konserwantów, środków chemicznych czy antybiotyków, dodatkowo osłabiamy swoją mikrobiotę, co może przekładać się na zaburzenie perystaltyki i zaparcia. Ważne jest więc przywrócenie fizjologii poprzez odpowiednie nawodnienie i stosowanie probiotyków jako naturalnej bariery jelitowej, która produkuje warstwę śluzu ułatwiająca przemieszczanie się treści w jelitach, przeciwdziałając zaparciom.

Zaparcia poza dyskomfortem odczuwanym przez przyszłą mamę są niekorzystne w ciąży, bo mogą przyczyniać się do zwiększonego napinania się mięśnia macicy i występowania bolesnych skurczów wiele dni przed terminem. Dlatego walka z zaparciami jest również przeciwdziałaniem zagrożeniu przedwczesnym porodem oraz rozwoju choroby hemoroidalnej.

.....
Tekst: dr n. med. Tadeusz Oleszczuk,
ginekolog-położnik, www.tadeuszoleszczuk.pl

OBRAZ LICENCJONOWANY PRZEZ DEPOSITPHOTOS.COM/DRUKARNIA CHROMA