Автор: admin
11.06.2011 07:30 -

Причины запора у беременных

Во время своего роста матка сдавливает органы брюшной полости и не дает кишечнику свободно опорожняться. В месте с тем в организме беременной вырабатывается большое количество прогестерона, который ослабляет гладкую мускулатуру кишечника. В результате беременная начинает страдать запорами.

Но беда никогда не приходит одна: тот же прогестерон растягивает и истончает стенки геморроидальных вен, которые при натуживании причиняют боль при посещении туалета.

Что делать?

Во время беременности женщине приходится на время забыть о радостях активного отдыха: пробежках, занятиях в тренажерном зале, езде на велосипеде. Но никто не отменял пешие прогулки (20-30 минут), комплекс гимнастики для будущих мам и плавание. Дозированные физические нагрузки нормализуют работу кишечника, не позволяя крови застаиваться в органах брюшной полости. В противном случае кишечник начинает лениться и медленнее продвигать содержимое по пищеварительному тракту

Прислушайтесь к своему организму

Если вы почувствовали необходимость опорожнить кишечник, сделайте это без промедлений. Иначе пренебрежение естественными нуждами организма грозит обернуться для вас запором. В идеале кишечник должен опорожняться ежедневно после завтрака. Чтобы помочь ему в этом, воспользуйтесь нехитрой уловкой: поставьте перед унитазом низенький табурет и положите на него ноги, такая поза создает внутри брюшной полости повышенное давление, облегчая опорожнение прямой кишки.

Не покидайте туалет без желаемого результата!

Какие продукты следует исключить?

Если вы хотите облегчить работу своего кишечника, то вам следует исключить из ежедневного рациона продукты, способствующие появлению запоров: белый хлеб, сладости и мучные изделия, соленую рыбу, сыр, колбасу, какао, кипяченое молоко, кофе, черный чай.

Для стимуляции работы кишечника кладите в приготовленные блюда 5-6 таблеток микрокристаллической целлюлозы на одну порцию, пейте размоченные отруби

(подберите свою индивидуальную дозу). Очень полезны продукты, содержащие растительную клетчатку: отрубной хлеб, овес, проращенная пшеница, абрикосы, яблоки, фиги, изюм, морковь, печеный картофель, брокколи, капуста, свежая зелень и морская капуста.

Рецепты слабительных смесей
Вам понадобится по 0,5 чашки тщательно промытых изюма, чернослива, сухих яблок, кураги, инжира и фиников. Проверните все в мясорубке, затем добавьте в приготовленную массу по 0,5 чашки молотого льняного семени, толченных грецких орехов и меда. Перемешайте полученную массу. Принимайте смесь три раза в день по чайной или десертной ложке: утром перед завтраком, днем за полчаса до обеда и на ночь.

Храните смесь в холодильнике.
Залейте вечером 1-2 чайные ложки льняного семени половиной стакана холодной кипяченой воды. Утром потрите туда морковку или яблоко, добавьте тщательно промытый изюм, мед. Ешьте смесь натощак по 1-2 столовых ложки.

Пейте больше жидкости

Результат от стакана холодной воды, выпитой натощак, сравним с действием слабительного. Ежедневно пейте не менее 8 стаканов сока (лучше сливового), кефира, минеральной или простой воды, которая лучше всего помогает бороться с запорами. Чай и кофе для этих целей не подойдут, потому что они способствуют выведению жидкости из организма и высушиванию кишечника.

Тщательно пережевывайте пищу – это помогает выделению дополнительного количества слюны.