

FORSTOPPELSE VED GRAVIDITET

Graviditet er ikke bare den mest fantastiske tiden i en kvinnes liv, det er også den mest ansvarlige og iblant også mest rastløse tiden. De fleste av problemene som oppstår i denne perioden er som regel diskutert med en fødselslege eller sykepleier.

Det kan også oppstå plager som ikke har gynekologiske eller fødselsrelaterte grunner. For eksempel er en av de mest vanlige problemene for gravide kvinner forstoppelse under svangerskapet. Forstoppelse ved graviditet har enkle fysiologiske årsaker, men dette gjør det ikke til en mindre ubehagelig opplevelse av den grunn. Årsakene til forstoppelse under svangerskapet kan være mange som for eksempel økende nivåer av progesteron i kroppen, nærvær av elementer som jern og kalsium, redusert fysisk aktivitet så vel som stress.

Hvordan lindre forstoppelse under svangerskapet

Ikke alle gravide kvinner vet hva de skal gjøre om en forstoppelse oppstår. Heldigvis finnes det lett tilgjengelige hjelpemidler.

Kosthold spiller en stor rolle for å lindre en forstoppelse. En gravid kvinnes kosthold bør inneholde matvarer som bidrar til å lindre symptomer som fiberrike produkter. Derfor bør dietten inneholde gulrøtter, agurker, tomater, rødbeter, squash, gresskar, diverse frukter og fullkornsbrød.

Det er ikke anbefalt å konsumere mye sterk te, svart kaffe, kakao, for mye sjokolade, hvitt brød, bakverk eller blåbær siden alle disse produktene forverrer symptomene i stedet for å lindre dem.

Gravide kvinner bør drikke rikelig med væske hver dag. Det kan være rent vann så vel som juice eller melkeprodukter. Væske bidrar til å holde avføringen myk.

Ikke minst er fysisk aktivitet svært viktig – gå turer, svømming og yoga hjelper ikke bare med å holde seg i form, men bidrar også til å forhindre forstoppelse under svangerskapet.

I tilfeller hvor naturlige midler ikke gir den ønskede effekten, finnes ulike reseptbelagte og ikke-reseptbelagte medisiner tilgjengelig. Siden det ikke alltid er anbefalt å ta disse siden de kan påvirke fosteret, er det nødvendig å konsultere med en lege som kan avgjøre behovet for slike medisiner eller om det er mulig å unngå dem.

Forstoppelse etter graviditet

Forstoppelse etter fødsel er også svært vanlig. Mange kvinner kan oppleve problemer allerede på første toalettbesøk etter en fødsel, dette gjelder både de som føder naturlig og de som gjennomgår et keisersnitt.

Etter en naturlig fødsel oppstår forstoppelse som regel av to grunner: Fysiologisk på grunn av dårlig kosthold og psykologisk som stress.

Årsaker til [forstoppelse etter keisersnitt](#) kan være hormonelle endringer i kroppen, svekkede magemuskler, endret tarmposisjon under graviditet, hemoroider, dårlig kosthold og frykten for at stingene etter operasjonen vil løsne.

Forstoppelse etter svangerskapet er vanlig og symptomer assosiert med det er ganske typiske. Hva som hjelper for å lindre symptomene er veldig individuelt. Hvis forstoppelse oppstår bør du først og fremst prøve å normalisere dine spisevaner og drikke rikelig med væske. Hvis dette ikke hjelper, bør du kontakte legen din for å finne riktig behandling.



FORSTOPPELSE ETTER OPERASJON

Det er fare for forstoppelse etter en operasjon. Lær mer om årsaker og behandling.