

INFORMATIONS SUR LA CONSTIPATION PENDANT LA GROSSESSE

La constipation peut être plus fréquente pendant la grossesse. Au moins un tiers des femmes enceintes souffrent de ce trouble.

Quelles sont les causes?

- L'augmentation du taux de progestérone (hormone) entraîne un relâchement des muscles intestinaux et ralentit ainsi le transit intestinal. De plus, la quantité de sucs digestifs produite est moins importante, ce qui peut également provoquer une constipation.
- A la fin de la grossesse, la pression exercée sur les intestins par l'utérus, qui a grossi, peut également favoriser la constipation.
- La prise de préparations à base de fer peut aussi entraîner une constipation.
Si votre constipation est due à des comprimés de fer, votre médecin pourra peut-être vous prescrire une autre préparation.

Autres facteurs

- Régime alimentaire pauvre en fibres
- Quantités de liquide consommées trop faibles
- Manque d'exercice physique
- Stress
- Prise de certains médicaments
- Parfois, fonctionnement insuffisant de la glande thyroïdienne

Que pouvez-vous faire contre la constipation pendant votre grossesse?

Les possibilités pour stimuler l'activité de vos intestins sont les suivantes:

- Buvez au moins deux litres d'eau par jour (eau, tisanes, jus de fruits dilué).
- Mangez des aliments riches en fibres: pain complet, céréales complètes, légumes secs, pommes de terre, légumes, fruits.
- Ajoutez dans votre muesli, yaourt, lait, salade, etc. du son d'avoine ou de blé, des graines de lin ou du psyllium, quatre aliments riches en fibres alimentaires. Buvez également beaucoup d'eau. Avant de les consommer, faites tremper les graines ou le son toute une nuit afin que les fibres alimentaires puissent déployer toute leur action dans votre organisme.
- Une activité physique régulière et des exercices ciblés de gymnastique améliorent l'activité des intestins.
- Le soir ou le matin, accordez-vous suffisamment de temps pour aller aux toilettes après le repas.
- N'attendez pas lorsque vous avez envie d'aller aux toilettes.

Si ces mesures ne sont pas suffisantes, n'hésitez pas en parler avec un professionnel. Ne laissez pas la constipation devenir chronique.

