

FAKTEN ÜBER DIE VERSTOPFUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

Verstopfung kann während der Schwangerschaft gehäuft auftreten. Mindestens ein Drittel aller Schwangeren leidet darunter.

Was sind die Ursachen:

- Anstieg des Hormons Progesteron, welches eine Entspannung der Darmmuskulatur bewirkt und so die Darmbewegungen verlangsamt. Zusätzlich werden weniger Verdauungssäfte produziert, was auch zu Verstopfung führen kann.
- In der späteren Schwangerschaft kann zudem der Druck, den die vergrößerte Gebärmutter auf den Darm ausübt, die Verstopfung begünstigen.
- Eine Einnahme von Eisenpräparaten kann ebenfalls zu Verstopfung führen. Sind Eisentabletten Schuld an der Verstopfung, kann Ihnen der Arzt vielleicht ein anderes Präparat verschreiben.

Andere beeinflussende Faktoren:

- Nahrungsfaserarme Diät
- Zu geringe Flüssigkeitsaufnahme
- Zu wenig Bewegung
- Stress
- Einnahme gewisser Medikamente
- Manchmal Schilddrüsenunterfunktion

Was können Sie während der Schwangerschaft gegen Verstopfung tun?

Mit den folgenden Möglichkeiten können Sie Ihre Darmtätigkeit anregen:

- Trinken Sie mindestens 2 Liter pro Tag (Wasser, Kräutertee, verdünnter Fruchtsaft).
- Essen Sie Lebensmittel, die reich an Nahrungsfasern sind: Vollkornbrot und Vollkornzerealien, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Gemüse, Früchte.
- Ergänzen Sie Müesli, Joghurt, Milch, Salat o. ä. mit Weizen- oder Haferkleie, Leinsamen oder Flohsamen, die allesamt reich an Nahrungsfasern sind. Trinken Sie dazu reichlich Wasser. Weichen Sie Kleie und Samen zuvor über Nacht ein, damit die Nahrungsfasern im Körper ihre volle Wirkung entfalten können.
- Regelmässige körperliche Aktivität und gezielte Gymnastik verbessern die Darmtätigkeit.
- Nehmen Sie sich morgens oder abends nach dem Essen genügend Zeit, um auf die Toilette zu gehen.
- Warten Sie nicht, wenn Sie Stuhldrang verspüren.

Wenn diese Massnahmen nicht ausreichen, sprechen Sie bitte mit einer Fachperson darüber. Lassen Sie die Verstopfung nicht chronisch werden.

