روش‌های درمان یبوست در بارداری

12 خرداد 1405

یک ماما گفت: برای مدیریت یبوست، مصرف انجیر خشک ، برگه زردآلو، و سبزیجات تازه بسیار کمک‌کننده است. استفاده از روغن زیتون در سالاد یا کنار غذا می‌تواند به روان‌شدن روده کمک کند.

مرضیه عالی محمودی، ماما با اشاره به علل هورمونی یبوست در بارداری، گفت: یبوست در بارداری عمدتاً به دلیل تغییرات هورمونی رخ می‌دهد.

وی ادامه داد: افزایش هورمون پروژسترون باعث شل‌شدگی عضلات صاف بدن می‌شود که شامل روده‌ها نیز هست. این شلی منجر به کاهش حرکات دودی روده (Peristalsis) و کند شدن حرکت مواد زائد در دستگاه گوارش می‌شود که نتیجه آن یبوست است.

تغذیه و نقش فیبر

محمودی با تأکید بر نقش کلیدی تغذیه در مدیریت این عارضه، گفت: مصرف انجیر خشک (خیس‌خورده در آب)، برگه زردآلو، و سبزیجات تازه بسیار کمک‌کننده است. استفاده از روغن زیتون در سالاد یا کنار غذا می‌تواند به روان‌شدن روده کمک کند.

وی اضافه کرد: مصرف فیبر باید افزایش یابد. استفاده از دو وعده سالاد در کنار غذا (مثلاً در وعده ناهار) می‌تواند مقدار فیبر لازم را تأمین کند.

تأثیر ورزش و استرس بر گوارش

این ماما بیان کرد: پیاده‌روی و ورزش‌های سبک با تحریک حرکات روده، تا حدی به رفع یبوست کمک می‌کنند.

وی ادامه داد: استرس و اضطراب تأثیر مستقیمی بر دستگاه گوارش دارند و می‌توانند یبوست را تشدید کنند. آرامش ذهنی می‌تواند به بهبود عملکرد روده‌ها کمک کند.

درمان‌های دارویی ایمن

محمودی تأکید کرد که اولویت همیشه با درمان‌های غیردارویی (رژیم غذایی) است. اما در صورت نیاز، داروهایی همچون لاکتولوز یک ملین اسموتیک ایمن که آب را در روده نگه می‌دارد و شربت انجیر یک ملین طبیعی و بی‌خطر است.

وی افزود: سعی می‌کنیم تا حد امکان از تجویز دارو خودداری کنیم، اما در صورت لزوم، این گزینه‌ها ایمن هستند.

این ماما در خصوص مصرف حبوبات و زمان مراجعه به پزشک توضیح داد: حبوبات منبع خوبی از فیبر هستند اما می‌توانند باعث نفخ شوند. برای کاهش نفخ، حتماً حبوبات را از قبل خیس کنید و آب آن را دور بریزید. مصرف آن‌ها باید متعادل باشد.

وی اضافه کرد: اگر یبوست با درد شدید شکمی همراه باشد، یا اگر یبوست بسیار شدید و مقاوم به درمان باشد، مادر باید فوراً به پزشک مراجعه کند تا علل دیگر بررسی شود.