懷孕排便不順怎麼辦？孕婦避免排便不順的5種方式

孕中期文章

文章

5 月 21，2020

懷孕期間因為體內荷爾蒙分泌量改變，容易產生排便不順、脹氣和腹痛等狀況，尤其懷孕中期特別容易發生，還可能導致痔瘡。孕婦除了要少量多餐進食之外，還可以多運動、多喝水、多吃高纖維食物或吃腸道益生菌，如果出現排便不順或痔瘡的狀況，也可以在問過醫師之後服藥治療。

Author(s): 審稿人 – 周佳謙醫師

少量多餐、多運動、多喝水、多吃高纖維食物或吃腸道益生菌等，都可以幫助避免排便不順。

和脹氣、腹痛等症狀一樣，孕婦排便不順也是懷孕常常發生的症狀之一，尤其懷孕中期特別容易發生。根據斯堪地那維亞婦產科雜誌(Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica)研究，大約有3/4的孕婦，懷孕期間會有排便不順的狀況。

懷孕期間可能造成排便不順的原因

- **荷爾蒙改變：**懷孕初期體內荷爾蒙改變會讓腸胃蠕動變慢，糞便堆積在腸子裡，結腸會吸收糞便中的水分，糞便變硬就會留在原處，形成排便不順。
- **孕期維生素：**孕期維生素含有鐵劑，有時會使糞便變成乾硬的黑色糞便。
- **子宮壓力大：**懷孕中後期，子宮的壓力也會壓迫到腸胃，造成糞便堆積在腸內。

孕婦避免排便不順的方法

孕婦在懷孕期間除了飲食均衡之外，也建議養成少量多餐的習慣，從1天3餐改為1天5~6餐，腸道消化系統的運作才不會不堪負荷，多喝水、多運動，也都可以避免排便不順。除此之外，孕婦在懷孕期間有排便不順狀況，可以採取以下在家自行處理的方式：

- **多喝水：**喝水對身體絕對有好處，尤其孕婦因為排便不順要攝取高纖食物時，身體更需要補充水分，1天至少喝1500-2000毫升的開水，可以幫助排泄身體內的廢物。
- **規律運動：**不運動會增加排便不順的機率，健走、游泳或孕婦瑜伽等適度運動，都可以幫助腸道蠕動，建議1星期運動3次，每次大約20~30分鐘最佳。
- **吃高纖維的食物：**1天大約吃25~30公克，可以分成好幾餐吃，高纖維食物包括蔬菜、水果、營養麥片、全麥麵包、梅乾、米糠等。
- **服用腸道益生菌：**除了均衡飲食外，益生菌內含的乳酸桿菌等，可以改變細菌叢生態，幫助排便順暢。
- **暫時減少鐵質補充品：**懷孕期間孕婦要多補充鐵，但是補充過多的鐵也會造成排便不順，所以孕婦可以選擇減少鐵的攝取量，或是不要集中在1餐攝取1整天所需的鐵。

如果以上方法都沒有效，孕婦也可以跟醫師討論是否需要服藥。

避免和舒緩痔瘡

排便不順有可能形成痔瘡(Hemorrhoids)，不過生產完後這些症狀大多會改善許多。如果懷孕期間因為排便不順而引起痔瘡，孕婦可以用下列幾個方式舒緩痔瘡：

- 避免久站或久坐
- 想排便時要趕緊去廁所、避免忍耐，也避免排便過度用力
- 使用痔瘡藥膏或塞劑
- 練習凱格爾運動

雖然懷孕排便不順、長痔瘡是常見現象，但孕婦還是要注意自己有沒有因為排便不順引起其他症狀，如果出現噁心、嘔吐、胃痛，或是排便不順長達1~2星期都沒有好轉，就建議孕婦盡速尋求醫師診治。

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

避免懷孕排便不順的 5 種方式

1 多喝水

2 規律運動

3 多吃高纖食物

4 服用腸道益生菌

5 暫時減少鐵質補充品

重點摘要：

- 懷孕中期排便不順屬於常見現象，除非長達1~2星期都沒有好轉，就必須看醫師。
- 多喝水、多運動、多吃高纖維食物、或吃腸道益生菌，都可以減少或舒緩排便不順的狀況。

參考

- Pregnancy and Constipation(link)
- 5 Safe Remedies for Constipation in Pregnancy(link)
- Constipation and pregnancy: What to know(link)
- Pregnancy and Hemorrhoids(link)

立即分享