

便秘や痔の予防をしよう！

妊娠中の腸活について

妊娠してから便秘で悩まされている方も多いと思います。

今回は腸活のお話させていただきます。

腸活は便秘や痔の予防などができ、取り入れることに大きなメリットがあるのです。



妊娠したらどうして便秘になりやすいの？

妊娠中は、妊娠の維持や、妊娠中の排卵を抑制させるための妊娠黄体や胎盤からプロゲステロンというホルモンが分泌されます。プロゲステロンの影響を受け、妊娠中は腸の動きも低下します。さらに、増大した子宮により腸が圧迫され妊娠中は便秘になります。



妊娠中に出来る腸活



便意を無視しない
トイレタイムを
確保する

適度な運動や散歩をすること
(安静を指示されている方は医師の指示に従いましょう)

食物繊維や
ヨーグルト、
果物、野菜、
ナッツ類を摂取
する

規則正しい時間
に食事をする

水分を摂取
する

便秘のお薬を上手に利用して対処することも大切なことです。しかし、お薬は便秘を解消してくれても、腸内フローラ（腸内の菌がすみつく環境のこと）まで整えてくれるわけではありません。ですから、妊娠中に行う腸活が重要です。



4Dエコーが無料でご覧いただけます！

○16w以降の妊婦健診時に行います。

○赤ちゃんの位置や向きによっては、お顔が見えないこともございます。

毎日話しかけて、お願いしてみてください。喜んで見せてくれるか、恥ずかしがってお顔を隠してしまうか。それも赤ちゃんの性格かもしれません。どんな反応を見せてくれるのか、それも楽しんでみてください。

○診察の混み具合やお産等の状況により、ご覧いただけないこともございます。