孕晚期
文章

孕婦便秘解決方法?懷孕後期持續有便秘情形，該如何改善呢？可以吃酵素嗎？

二月 14, 2021

1 MIN



媽咪懷孕後期的便秘情形並不是腸道缺乏分解食物的酵素，而是受到懷孕荷爾蒙的影響，以及寶寶壓迫到媽媽腸道，使腸道蠕動速度變慢。補充酵素對於改善便秘症狀可能有限，我們有丨些建議，像是飲用充足的水量(1500ml/每日)；攝取含有富含膳食纖維的食物(如蔬果和全穀類(糙米飯))；適度補充含活益生菌來源之食品，孕婦便秘益生菌可補充像是優酪乳或優格， 都能幫助媽咪腸道正常蠕動，排便好順暢！另外，適度運動也有助腸胃道蠕動！

孕晚期懷孕便秘原因-孕期便秘好不舒服，要怎麼避免或舒緩?



孕期懷孕便秘原因：

寶寶變大壓迫到媽媽腸道，使腸道蠕動變慢，發生便秘情形。

透過飲食舒緩便秘：

1. 每天飲用充足的水量(至少2000cc/每日)
2. 攝取富含膳食纖維的蔬果(25-35g/每日)

3. 搭配規律的生活作息與適度運動，懷孕便秘按摩，都可以緩解孕期便秘狀況

營養師也推薦，孕媽咪可嘗試充分攝取含「乳雙歧桿菌」、「鼠李糖乳酸桿菌」等優質益生菌的孕婦專業保健營養品，能幫助維持消化道機能，使排便順暢。

綜合研究顯示，有排便困擾者，補充「乳雙歧桿菌」能顯著改善整體腸道蠕動、排便頻率、糞便稠度，一週即顯著改善排便頻率，讓媽咪揮別便秘、排便不順等困擾，健康好輕盈!!