孕晚期
文章

# 促進腸道蠕動減緩孕晚期便秘

二月 14, 2021

**1 MIN**

最近排便情形不順，便秘變嚴重，但我蔬果並沒有少吃啊…為什麼？

媽媽受到懷孕荷爾蒙的影響，使腸道肌肉鬆弛、蠕動變慢，食物通過腸道的速度變慢，加上荷爾蒙也會促進大腸對水分吸收，排泄物沒有與水分混合，造成存留在腸內的殘渣變硬、乾燥，不易排出；

另一個主因則是快速長大的寶寶壓迫到媽媽腸道，使腸道蠕動速度下降。

媽媽不該小看便秘現象，如果放著不管容易衍伸成痔瘡，到時候對媽媽而言，又是個更不舒服的症狀。

**飲食建議：吃出腸道健康蠕動**

- 每天飲用充足的水量(1500ml/每日)
  不要一口氣喝下太多水，加速身體排尿的速度，反讓喝下去的水沒有足夠時間送到身體各處，也增加頻尿的困擾；建議飲水量平均分散不同時間點。
- 攝取足量膳食纖維(25-35g/每日)* 促進腸道蠕動
  膳食纖維幫助媽媽腸道蠕動，可選擇富含膳食纖維的食物，如水果、蔬菜和全麥穀類等，都是很不錯的選擇！

| **含膳食纖維食物名稱** | **達每日建議攝取份量**<br>*假設1碟可裝100g食物 / 1碗可裝240g食物) |
|---|---|
| 黑豆 | 1碗 |
| 黑棗 | 1.5碗 |
| 即食燕麥片 | 1.5碗 |
| 牛蒡 | 4碟 |

參考資料來源：衛生福利部食品藥物管理署-食品營養成份資料庫(新版) 2015

- **補充益生菌來源。**

益生菌可以讓腸道維持酸性環境，也能促進腸道蠕動。媽媽可以吃優酪乳或優格等含大量活益生菌之食品，或是選擇益生菌補充劑(媽媽可以詢問專業人員的建議)。

另外，適度運動的運動量有助腸胃道蠕動，運動方式的最好選擇溫和、強度低的類別，散步、瑜珈等。

*衛生福利部國民健康署