

助産師が悩みにお答えします!

Q

妊娠中の便秘は赤ちゃんに影響しますか?トイレでのいきみも気になります。

A

妊娠するとホルモンの分泌や運動量の減少により便秘になりやすくなります。便秘そのものが赤ちゃんに影響を及ぼすことはありませんが、子宮への圧迫などで、お腹が張りやすくなったり、いきむことで腹圧がかかり、切迫早産の誘因となることもあります。

便秘にならないために①規則正しい生活と排便習慣をつけましょう ②葉物野菜や根菜・キノコなど食物繊維の多い食べ物と水分を摂取し腸の動きを促しましょう ③ウォーキングやストレッチなど適度な運動を行いましょう。どうしても改善しない時は、市販薬を使用せず医師に相談し、薬を処方してもらいましょう。

## チャッピー サポートセンター



妊娠・出産・育児のさまざまな疑問や不安をひとりで悩まずご相談ください

市役所本庁舎2階 559-5093  
総合福祉保健センター 559-6288  
月~金(祝日除く) 9:00-17:30