



מאמר

עצירות ? פתרונות טבעיים

עצירות היא אחת מהתופעות האופייניות מאוד להריון. התופעה אינה מסוכנת אך די לא נעימה ומתרחשת כיוון שבמהלך ההריון פועלים המעיים באיטיות יתר והמערכת נוטה לא פעם לצאת מאיזון.

עצירות תוגדר כמצב של יציאה אחת לשלושה ימים או יותר או בשינוי במרקם היציאות.

לפיכך, בזמן ההיריון יש לתזונה חשיבות מיוחדת. הקפדה על תזונה נכונה תקל על התופעה או אף תמנע את הופעתה מראש.

מה הן מגוון הסיבות הגורמות לעצירות בהיריון ?

- הפרשת ההורמון פרוגסטרון שמרפה את השריר החלק שעוטף את דופן המעי ומאט את פעולתו.
- גנטיקה
- ארוחות לא מסודרות והרגלי אכילה לא נכונים, בייחוד עקב צרבות, בחילות וכד' המביאים להרגלים אלה.
- נטילת תוספות הברזל או הוויטמינים.
- הקאות מרובות הגורמות לחוסר נוזלים בגוף ובעקבותיהן לספיגה מוגברת של נוזלים במעי הגס והצואה הופכת להיות קשה.
- גדילה של הרחם ושינויים הורמונליים.

צעדי מניעה

- הקפדה על שתייה מספקת ואכילת סיבים תזונתיים (הקיימים בפירות וירקות, בדגנים מלאים ובקטניות). יצוין כי תוספת סיבים ללא שתייה מרובה לא יגרמו להקלה בעצירות.
- פעילות גופנית
- הקפדה על ארוחות מסודרות

שיטות טבעיות

- שתייה של מיץ מחצי לימון מעורבב בכפית שמן זית על הבוקר.
- שתייה של תמצית שיזפים מיובשים שהושרו במים במשך הלילה.
- הוספת כף זרעי פשתן טחונים למזון במשך היום (לערבב ביוגורט או לפזר על סלט).
- **רפלקסולוגיה** - עיסוי כפות הרגלים באזורים התואמים למעי הגס ובדרך כלל תוך מספר מועט של טיפולים חלה הטבה משמעותית במצב העצירות. העיסוי צריך להתבצע על ידי רפלקסולוג מנוסה כדי לא לגרום להפרעות כתוצאה מלחיצה בנקודות לא מתאימות.

*בכל מקרה, יש להיוועץ עם הרופא המטפל.