



IST VERSTOPFUNG BEDROHLICH?

Zuallermeist nicht gefährlich

Schmerzhafter Stuhlgang oder harter Stuhl kann zur Entstehung oder Verschlechterung von Hämorrhoiden führen. Das sind erweiterte Venen im Bereich des Enddarms. Hämorrhoiden können äußerst unangenehm sein, sind aber nur sehr selten gefährlich. In den meisten Fällen gehen diese Erweiterungen bald nach der Geburt von allein wieder zurück. Gelegentliche Verstopfung kann aber ein Anzeichen für ein anderes Problem sein. Wenn Sie eine hartnäckige Verstopfung begleitet von Beschwerden im Unterbauch, abwechselnd Verstopfung und Durchfall haben, oder Blut oder Schleim ausscheiden, sollten Sie umgehend Ihren Arzt aufsuchen.



WAS KANN ICH TUN, WENN NICHTS HILFT?

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt

Wenn alle oben gelisteten Maßnahmen nicht zum Erfolg führen, wenden Sie sich an Ihre/n Ärztin/Arzt. Sie/er weiß, welche Abführmittel während der Schwangerschaft sicher angewendet werden können. Es gibt nur sehr wenige Informationen über potentiellen Risiken beim Gebrauch von üblichen Laxativa während der Schwangerschaft.

Wenn allerdings Änderungen des Lebensstils nicht wirken, kann man den Einsatz von Substanzen, die das Stuhlvolumen erhöhen, in Betracht ziehen. Das sind zB. Weizenkleie, osmotische wirkende Substanzen oder Stuhlweichmacher.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt bevor Sie ein Medikament zur Behandlung von Schwangerschaftsverstopfung einnehmen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt bevor Sie ein Medikament nehmen.

VERSTOPFUNG

*Ein sehr häufiges
Leiden ...*

**während der
Schwangerschaft**





VERSTOPFUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT

*Fast jede zweite Frau ist betroffen**

Verstopfung in der Schwangerschaft ist eine häufige und unangenehme Begleiterscheinung – ungefähr die Hälfte aller Schwangeren ist davon betroffen.

Verstopfung wird oft durch Bewegungsmangel, ballaststoffarme Ernährung, Stress oder Angst verursacht. In der Schwangerschaft kommt es zu einigen Veränderungen im Körper, die zu Verstopfung führen können.

* Abreu GE et al. Arq Gastroenterol 2018;55(Suppl 1):35.

WAS PASSIERT MIT MEINEM DARM WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT?

Eine Zeit der Veränderung

Hormonelle Veränderungen während der Schwangerschaft beeinflussen das Verdauungssystem. Insbesondere das weibliche Hormon Progesteron wirkt muskelentspannend. Die Darmmuskeln werden träge, wodurch die Verdauung verlangsamt wird. Mit fortschreitender Schwangerschaft dehnt sich die Gebärmutter weiter aus und das heranwachsende Baby drückt auf den Darm. Die Verdauungsaktivität wird erschwert.

Zusätzlich einwirkende Faktoren können Medikamente (z. B. gegen Sodbrennen) oder Nahrungsergänzungsmittel (insbesondere Kalzium und Eisen) sein.



ANZEICHEN VON VERSTOPFUNG

Ein Symptom, keine Erkrankung

Von Verstopfung spricht man, wenn man Schwierigkeiten beim Stuhlgang hat oder dieser seltener vorkommt als gewöhnlich. Die Häufigkeit des Stuhlgangs ist sehr individuell und daher von Person zu Person unterschiedlich. Das können zwei bis drei Stuhlgänge pro Woche sein oder Stuhlgang bis zu drei Mal am Tag. Welche der folgenden Aussagen treffen auf Sie zu?

Ich habe bei mehr als 1 von 4 Mal schmerzhaften Stuhlgang.

Trifft zu?

Ich habe bei mehr als 1 von 4 Mal harten Stuhl.

Ich habe bei mehr als 1 von 4 Mal das Gefühl einer nicht vollständigen Entleerung.

Ich habe weniger als zwei Stuhlgänge pro Woche.

Haben Sie mehr als zwei dieser Aussagen mit trifft zu angekreuzt? Haben Sie diese Symptome schon länger als drei Monate? Wenn die Antwort "Ja" ist, sind das klare Anzeichen von Verstopfung.



WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

Gewohnheiten überprüfen

Hier sind einige Tipps zur Vermeidung bzw. Behebung von Verstopfung:

- **Essen Sie ausreichend Ballaststoffe:** Ballaststoffe sind wichtig, weil sie das Verdauungssystem aktivieren. Sie nehmen Flüssigkeit auf, was den Stuhl weich hält. Wählen Sie ballaststoffreiche Lebensmittel, wie Früchte, Gemüse, Vollkorngetreide und Vollkornbrot, dunklen Reis, Bohnen, Erbsen und Pflaumen. Wenn Sie ballaststoffreiche Nahrung nicht gewöhnt sind, steigern Sie die Menge schrittweise.
- **Achten Sie auf Ihre Flüssigkeitszufuhr:** Wenn Sie den Ballaststoffanteil in der Nahrung erhöhen, ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig. Bei zu geringer Flüssigkeitsaufnahme kommt es zur Verlangsamung der Verdauungsprozesse. Der Darm kann nicht richtig arbeiten, der Stuhl wird hart und kann nur schwer ausgeschieden werden. Körperliche Aktivität, Schweiß und heißes Klima können den Flüssigkeitsbedarf weiter erhöhen.
- **Machen Sie etwas Bewegung:** Während der Schwangerschaft können Spazierengehen, Schwimmen oder leichte sportliche Betätigung den Darm aktivieren und in Schwung halten. Körperliche Aktivität kann sogar mehr als das: es hilft auch bei der Vorbereitung auf die Geburt Ihres Babies.
- **Hören Sie auf Ihren Körper:** Bei Stuhldrang nicht den Gang zur Toilette verzögern. Das Zurückhalten von Stuhl kann die Darmmuskulatur schwächen. Dadurch kann es noch schwerer werden Stuhl auszuscheiden.