



C'EST TOUJOURS GRAVE?

En général inoffensive

L'effort ou l'évacuation de selles dures peut générer des hémorroïdes (veines enflées dans la région rectale) ou les aggraver. Elles peuvent être très inconfortables mais provoquent rarement de graves problèmes. Elles disparaissent généralement juste après l'accouchement.

La constipation peut parfois être le symptôme d'un autre problème. En cas de constipation grave accompagnée de douleurs abdominales, d'alternance entre constipation et diarrhée ou si vos selles contiennent du mucus ou du sang, consultez votre médecin.



QUE FAIRE SI CELA N'AIDE PAS?

Parlez à votre médecin

Si les mesures ci-dessus ne vous aident pas, demandez conseil à votre médecin sur les laxatifs sans danger pendant la grossesse. Il existe très peu d'informations sur les risques potentiels des laxatifs fréquemment utilisés pendant la grossesse.

Si un changement d'hygiène de vie ne change rien, des agents mucilagineux (son de blé, laxatifs osmotiques et émoullissants fécaux) peuvent aider. Consultez votre médecin avant de prendre un médicament anti-constipation pendant la grossesse.

Parlez à votre médecin avant de prendre tout médicament.

CONSTIPATION

Une doléance très fréquente ...

**pendant la
grossesse**





CONSTIPATION ET GROSSESSE

*Presque une femme sur deux touchées**

Pendant la grossesse, ce peut être très gênant. Elle est très fréquente (env. une femme enceinte sur deux en souffre).

En général, la constipation est due à un manque d'exercice physique/fibres alimentaires, au stress et à l'anxiété. Pendant la grossesse, certains changements de l'organisme la favorisent.

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

L'INTESTIN PENDANT LA GROSSESSE

Les changements

Les changements hormonaux touchent tout le système digestif. La progestérone, hormone féminine, relâche notamment les muscles. Elle peut affaiblir les muscles de l'intestin ce qui ralentit la digestion. Plus tard, l'extension de l'utérus et la croissance du bébé tirent sur l'intestin et compliquent son fonctionnement.

Autres facteurs contributifs: médicaments (ex: anti-brûlures d'estomac) ou compléments alimentaires (ex: calcium et fer).



SIGNES DE CONSTIPATION

Un symptôme, pas une maladie

La constipation c'est l'évacuation difficile des selles ou une durée entre l'évacuation des selles plus longue que d'habitude. Cependant, l'intervalle normal entre les selles est très individuel et varie fortement d'une personne à une autre (de deux à trois fois par semaine à une ou deux fois par jour. Parmi ces affirmations, lesquelles vous concernent?

Je force pour aller à la selle plus d'une fois sur quatre.

J'ai des selles dures plus d'une fois sur quatre.

J'ai la sensation de ne pas avoir fini d'évacuer les selles plus d'une fois sur quatre.

Je ne vais pas à la selle plus de deux fois par sem.

Avez-vous répondu "vrai" à plus de deux de ces questions? Avez-vous ces symptômes depuis plus de trois mois? Si vous avez répondu "oui", vous êtes concernée par la constipation.

Vrai?



QUE FAIRE?

Revoir vos habitudes

Il existe de nombreuses choses à faire pour prévenir la constipation et s'en débarrasser. Quelques astuces:

- **Manger des fibres:** Elles sont importantes car elles obligent l'intestin à travailler. Elles absorbent aussi le liquide et aident à garder des selles molles. Prenez des aliments riches en fibres: fruits, légumes, céréales, pain complet, riz brun, haricots, petits pois et prunes. Si vous n'y êtes pas habituée, ajoutez-en progressivement à votre alimentation.
- **Boire suffisamment:** Il est important de boire beaucoup, surtout si vous augmentez votre apport en fibre. Si vous ne buvez pas assez d'eau, le processus de digestion se ralentit, l'intestin ne peut pas faire son travail et les selles deviennent dures et difficiles à évacuer. Transpiration, chaleur/humidité et exercice peuvent augmenter vos besoins.
- **Activité physique modérée:** Pendant la grossesse, la marche, la nage ou d'autres activités physiques stimulent l'intestin et l'aident à travailler. L'activité physique peut même faire mieux que de régulariser votre transit. Elle vous prépare à l'accouchement et facilitera le travail.
- **Écouter son corps:** Ne vous retenez jamais en cas d'envie d'aller à la selle. La rétention des selles peut affaiblir les muscles intestinaux, ce qui rend plus difficile leur évacuation.