



A OBSTIPAÇÃO PODE SER GRAVE?

No máximo, não é ameaçadora

Fazer muito esforço quando tenta evacuar ou se as fezes forem duras, pode provocar hemorroidas ou piorar as existentes, que são veias inchadas na área do reto. As hemorroidas podem ser extremamente desconfortáveis, apesar de raramente provocarem problemas graves. Na maioria dos casos, desaparecem relativamente depressa após o nascimento do seu bebé.

Ocasionalmente, a obstipação pode ser sintoma de outro problema. Se tiver obstipação grave acompanhada de dor abdominal, obstipação alternada com diarreia, ou se houver muco ou sangue nas fezes, deve contactar o seu médico.



O QUE POSSO FAZER SE ISSO NÃO AJUDAR?

Fale com o seu médico

Se as medidas indicadas acima não ajudarem, fale com o seu médico sobre os laxantes suaves que são seguros durante a gravidez. Há muito pouca informação publicada disponível sobre os potenciais riscos dos laxantes mais usados durante a gravidez.

No entanto, se as mudanças no estilo de vida não forem eficazes, pode considerar agentes expansores do volume fecal, como o farelo de trigo, laxantes osmóticos e emolientes fecais. Consulte o seu médico antes de tomar qualquer medicamento para tratar a obstipação durante a gravidez.

Consulte o seu médico antes de tomar qualquer medicação.

OBSTIPAÇÃO

Uma queixa muito frequente...

durante a gravidez





OBSTIPAÇÃO NA GRAVIDEZ

*É afetada quase uma mulher por segundo**

A obstipação na gravidez pode ser muito desconfortável. É muito comum. Cerca de metade de todas as mulheres grávidas sofre desse problema.

Geralmente, a obstipação é muitas vezes causada pela falta de exercício, falta de fibra na dieta, stress e ansiedade. Na gravidez, acontecem algumas alterações no seu corpo que a tornam mais suscetível.

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

O QUE ACONTECE AO MEU INTESTINO DURANTE A GRAVIDEZ?

É uma altura de mudanças

As alterações hormonais na gravidez afetam todo o sistema digestivo. Especialmente a hormona feminina, a progesterona, relaxa os músculos. Pode tornar os músculos do intestino menos ativos, tornando a digestão mais lenta. Numa fase mais avançada da gravidez, o útero que aumenta de tamanho e o bebé em crescimento apertam os intestinos e fazem com que seja mais difícil trabalharem.

Outros fatores que contribuem para isso são medicamentos (por ex., contra a azia) ou suplementos dietéticos (especialmente cálcio e ferro).



SINTOMAS DE OBSTIPAÇÃO

Um sintoma, não uma doença

A obstipação ocorre quando se torna difícil evacuar ou quando o seu intestino trabalha em intervalos mais longos do que o normal. No entanto, o intervalo normal entre evacuações é muito pessoal e varia muito de pessoa para pessoa – entre duas ou três vezes por semana a duas ou três vezes por dia. Com qual das seguintes afirmações se identifica?

- Verdadeiro?
- Faço esforço durante mais de uma em quatro evacuações.
 - Tenho fezes duras em mais de uma em quatro evacuações.
 - Fico com a sensação de não ter terminado após mais de uma em quatro evacuações.
 - O meu intestino não funciona mais de duas vezes por semana.

Assinalou mais de duas destas afirmações como verdadeiras? Tem esses sintomas há mais de três meses? Se a responder por "sim", então tem um claro caso de obstipação.



O QUE POSSO FAZER QUANTO A ISTO?

Desafie os seus hábitos

Há várias coisas que pode fazer para evitar que a obstipação ocorra de novo e para ajudá-la a desaparecer. Ficam aqui algumas sugestões:

- **Ingira muita fibra:** a fibra é importante uma vez que obriga os intestinos a trabalharem mais. Além disso, absorve líquido e ajuda a garantir que as fezes permanecem moles. Escolha alimentos ricos em fibra, como fruta, legumes, cereais e pão integrais, arroz integral, feijão, ervilhas e ameixas. Se não está habituada a ingerir muita fibra, adicione-a gradualmente à sua dieta.
- **Ingira muitos líquidos:** ingerir muitos líquidos é importante, especialmente se aumenta a ingestão de fibra. Se a sua dieta não contiver líquidos suficientes, o processo de digestão será mais lento, o intestino não consegue fazer o seu trabalho e as fezes ficarão duras e difíceis de evacuar. Suar, climas quentes/húmidos e o exercício podem aumentar a sua necessidade de líquidos.
- **Faça exercício moderado:** durante a gravidez, caminhar, nadar ou fazer exercício moderado estimula suavemente o intestino e ajuda-o a funcionar. E um programa de exercícios pode fazer ainda mais do que regular o seu intestino. O exercício pode ajudá-la a preparar-se para o parto e a facilitar o parto.
- **Ouçã o seu corpo:** nunca adie a ida à casa de banho quando sente necessidade. Aguentar algum tempo sem evacuar pode enfraquecer os músculos do intestino, o que pode dificultar a evacuação de fezes do seu corpo.