



## TÁO BÓN CÓ BAO GIỜ NGHIÊM TRỌNG?

### *Nặng nhất cũng không gây nguy hiểm*

Rặn trong lúc đi đại tiện hay đi ra phân cứng có thể dẫn đến hoặc làm nặng hơn bệnh trĩ, đây là tình trạng sưng tĩnh mạch ở vùng hậu môn. Bệnh trĩ có thể cực kỳ khó chịu, mặc dù hiếm khi gây các vấn đề nghiêm trọng. Trong hầu hết trường hợp, bệnh sẽ khởi khá sớm sau khi sinh con.

Đôi khi táo bón có thể là triệu chứng của một vấn đề khác. Nếu bị táo bón nặng kèm với đau bụng; táo bón xen kẽ tiêu chảy; hoặc nếu phân có chất nhầy hoặc máu, bạn nên liên hệ bác sĩ.



## TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ NẾU KHÔNG CÓ TÁC DỤNG?

### *Hãy nói chuyện với bác sĩ*

Nếu các biện pháp ở trên không có tác dụng, hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn về việc thuốc nhuận tràng nhẹ nào là an toàn cho phụ nữ mang thai. Hiện có rất ít thông tin đã xuất bản về các nguy cơ tiềm tàng của thuốc nhuận tràng thường được sử dụng trong thai kỳ. Tuy nhiên, nếu thay đổi lối sống không hiệu quả, các chất tạo khối như cám lúa mì, thuốc nhuận tràng thẩm thấu và các thuốc làm mềm phân có thể được xem xét. Hãy hỏi ý kiến nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe trước khi sử dụng bất kỳ thuốc trị táo bón nào trong thai kỳ.

**Nói chuyện với bác sĩ trước khi dùng bất kỳ thuốc nào.**

## TÁO BÓN

*Một tình trạng khó chịu  
rất phổ biến ...*

**trong  
thai kỳ**





## TÁO BÓN TRONG THAI KỲ

*Gần như cứ hai phụ nữ thì có một người mắc\**

Táo bón ở phụ nữ mang thai có thể rất khó chịu. Bệnh rất phổ biến – khoảng một nửa phụ nữ mang thai mắc bệnh.

Nói chung, táo bón thường xảy ra do không tập thể dục đầy đủ, chế độ ăn không đủ chất xơ, stress và lo lắng. Ở phụ nữ mang thai, một số thay đổi xảy ra trong cơ thể của bạn có thể dẫn đến dễ mắc bệnh hơn.

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

## ĐIỀU GÌ XẢY RA VỚI ĐƯỜNG RUỘT CỦA TÔI TRONG THAI KỲ?

*Thời kỳ của những thay đổi*

Những thay đổi hoóc-môn trong thai kỳ ảnh hưởng đến toàn bộ hệ tiêu hóa. Đặc biệt là hoóc-môn nữ, progesterone, gây giãn cơ. Nó có thể làm cho cơ ruột kém hoạt động hơn, làm chậm quá trình tiêu hóa của bạn. Vào giai đoạn sau của thai kỳ, tử cung mở ra và em bé đang trưởng thành ép vào đường ruột và làm cho ruột khó hoạt động hơn.

Các yếu tố góp phần khác có thể là thuốc (ví dụ thuốc chống ợ nóng) hoặc thực phẩm bổ sung (đặc biệt là canxi và sắt).



## CÁC DẤU HIỆU CỦA TÁO BÓN

*Một triệu chứng, không phải bệnh*

Táo bón là khi bạn thấy đi ngoài khó khăn hoặc khi thời gian giữa các lần đi ngoài dài hơn nhiều so với bình thường. Tuy nhiên, thời gian thông thường giữa các lần đi ngoài tùy thuộc vào từng cá nhân và có sự khác nhau rất lớn giữa người này và người kia — từ hai hay ba lần mỗi tuần đến hai hay ba lần mỗi ngày. Những mô tả nào sau đây là đúng với bạn?

Đúng?

Tôi phải rặn nhiều hơn một trong bốn lần đi ngoài.

Tôi đi ngoài phân cứng nhiều hơn một trong bốn lần đi ngoài.

Tôi có cảm giác chưa đi ngoài hết sau nhiều hơn một trong bốn lần đi ngoài.

Tôi đi ngoài không quá hai lần trong một tuần.

Bạn có đánh dấu đúng vào nhiều hơn hai câu trên không? Bạn có những triệu chứng này trên ba tháng chưa? Nếu câu trả lời là "có", vậy thì bạn đã chắc chắn mắc chứng táo bón rồi đó.



## TÔI CÓ THỂ LÀM GÌ?

*Thay đổi thói quen*

Có nhiều thứ bạn có thể làm để phòng ngừa táo bón và để hết táo bón. Sau đây là một số mẹo:

- **Ăn đủ chất xơ:** Chất xơ rất quan trọng bởi vì nó khiến cho đường ruột hoạt động nhiều hơn. Nó cũng hấp thu chất lỏng và giúp làm mềm phân. Hãy chọn những loại thực phẩm giàu chất xơ, như hoa quả, rau, ngũ cốc và bánh mì nguyên cám, gạo nâu, đậu, đỗ và mận khô. Nếu bạn không quen ăn nhiều chất xơ, hãy thêm chất xơ vào chế độ ăn của mình từ từ.
- **Uống đủ nước:** Uống nhiều nước đóng vai trò quan trọng, đặc biệt nếu bạn tăng lượng chất xơ trong khẩu phần ăn. Nếu không đủ nước trong chế độ ăn, quá trình tiêu hóa sẽ bị chậm lại, ruột không thể hoạt động tốt và phân sẽ cứng và khó đi ngoài. Mồ hôi, khí hậu nóng/ấm và tập thể dục có thể khiến nhu cầu uống nước của bạn tăng lên.
- **Hãy tập vài bài tập nhẹ nhàng:** Trong thai kỳ, đi bộ, bơi hoặc bài tập nhẹ nhàng khác giúp kích thích nhẹ ruột và giúp ruột hoạt động. Và chương trình luyện tập có thể có nhiều tác dụng hơn ngoài việc giúp đi ngoài đều đặn. Tập thể dục có thể giúp bạn chuẩn bị cho quá trình sinh con và giúp sinh dễ dàng hơn.
- **Lắng nghe cơ thể:** Không bao giờ được nhịn khi bạn muốn đi ngoài. Nhịn đi ngoài có thể làm yếu cơ ruột, khiến cho phân khó bị đẩy ra khỏi cơ thể bạn hơn.