

产后便秘算是月子病中的一种吗

产品名称	产后便秘算是月子病中的一种吗
公司名称	尉氏县奇燕生物科技有限公司
价格	.00/普通
规格参数	
公司地址	尉氏县城工业路113号
联系电话	0378-7581789 13837800224

产品详情

从怀孕初期到孩子降生，妈妈们要经受各种各样的“磨难”，而频繁便秘就是其中一件。然而这件大事之后呢就开始坐月子了，在月子里一定要好好保养，也有很多的注意事项的要不然啊就会的月子病，真的是令人害怕啊，大多数新妈妈在产后头几天会发生便秘，这虽然不是大病，但却会造成各种不适和痛苦：便秘会引起腹胀，食欲下降。便秘还会加重痔疮的症状，大多数新妈妈在怀孕期间由于子宫增大，下腔静脉，月子病患者有程度不同的痔疮便秘影响妈妈产褥期的身体恢复。新妈妈在产后会出现便秘，这令新妈妈很少苦恼，产生便秘的主要原因是：在分娩时，妈妈消耗了大量的精力，直接导致肠蠕动减少，使腹部肌肉暂时呈现无力的状态。在分娩时有宝宝直肠，但是分娩后由于压的突然消失，肠腔反应性扩大，导致大便滞留。新妈妈产后体虚，腹压不足难以帮助排便。新妈妈产后卧床时间太久，缺乏运动，导致肠蠕动减少，引起便秘。妇女在孕期和产后通常都会不同程度地加强营养，摄入过多高蛋白、高脂肪饮食、纤维素及水分相对缺乏，便秘也就更容易产生。过量补铁导致体内铁元素水平过高，也会带来便秘不良后果。其实便秘是可以预防的，新妈妈可以通过身体运动，不仅促进肠蠕动，还可以帮助恢复肌肉紧张度。因此，一定要做好以下预防措施：分娩后第二天，新妈妈就可以试着下床走动，这不仅有助于肠道蠕动，还能帮助恶露排出。逐日增加起床的时间和活动范围。