# Szorult helyzetben

Székrekedés

A székrekedés nagyon sok kismamának okoz panaszt, aminek több oka is van. Egyrészt a szorulás szinte már népbetegségnek számít, hiszen a modern ember táplálékában egyre kevesebb a nyers zöldség, gyümölcs, a rostokban gazdag teljes értékû gabona. Másrészt a várandóssággal együtt járó hormonváltozások nemcsak a méh, de a belek simaizmait is ellazítják, és ennek eredményképpen renyhébb lesz a bélmozgás, lassabban halad a táplálék a bélcsatornában, több folyadék szívódik fel belõle.

A várandósság alatt gyakran fellépõ vashiány is okozhat szorulást, de érdekes módon azok a vasat pótló szerek, amiket ilyenkor az orvosok felírnak, szintén ilyen tüneteket eredményezhetnek. Tovább súlyosbíthatja a helyzetet, hogy a baba egyre növekvõ nyomással nehezedik a belekre.

A székrekedés – ugyan már magában is meglehetõsen kellemetlen – további panaszoknak válhat kiindulópontjává: hányingert, fejfájást, bõrproblémákat, aranyeret okozhat, és akadályozza az ásványi anyagok megfelelõ felszívódását. Egyes kutatások szerint a toxémia kialakulásában is szerepet játszhat.

Ennyi rossz hír után jöjjön a jó: A székrekedés megelõzhetõ, illetve könnyen enyhíthetõek a panaszok természetes módszerekkel!

Hogy milyen módszerek vethetõk latba?

A testmozgás segít! Napi fél óra jó ütemû séta megélénkíti a bélmozgást, de a kismamajógában is vannak kifejezetten a bélmûködést serkentõ gyakorlatok.

Talán banálisnak hangzik a következõ tanács, de fontos tudatosítani: rögtön menj WC-re, ha úgy érzed, hogy kell. A távozásra kész széklet minél tovább marad bent, annál több folyadékot szív fel belõle a bél, és annál nehezebben tud majd távozni.

Csakúgy, mint a szüléshez, az ürítéshez is az egyik legideálisabb testhelyzet a guggolás. Ha idõd és lehetõséged van rá, próbáld ki, hogy mielõtt WC-re mész, guggolásban töltesz egy kis idõt, vagy beviszel a WC elé egy kis sámlit, és úgy ülsz, hogy a lábaid rajta legyenek.

Adj magadnak idõt! Lazíts, várj türelemmel, lélegezz, és esetleg segítsd a bélmozgásodat azzal, hogy megfeszíted és elengeded a végbél izmait néhányszor.

Természetesen az étkezéssel lehet a legcélzottabb módon befolyásolni a bélmûködést:

- Fogyassz minden nap bõségesen nyers zöldséget, gyümölcsöt!
- Válassz teljes kiõrlésû gabonából készült kenyereket, tésztákat!
- Sok-sok vizet igyál! Aki megfelelõ mennyiségû folyadékot iszik, annak nem lesz székrekedése.
- A zabkása kiválóan lágyítja a székletet, fõleg ha mazsolával vagy más aszalt gyümölccsel fogyasztjuk.
- Az élõflórás joghurt a bélflórát tartja/hozza rendbe, ami szükséges a belek egészséges mûködéséhez.

Végül álljon itt egy recept a vállalkozó kedvû kismamáknak:

„Enyhítõ"

4 aszalt szilva (mag nélkül)

1 evõkanál korpa

2,5 dl meleg almalé

Tedd bele az almalébe a korpát és a szilvákat, és áztasd kb. 15 percig. Attól függõen, hogy mennyire szívódott fel a folyadék, kanalazd be, vagy idd ki. Naponta egyszer vagy kétszer fogyasztható, legjobb reggel és este.

Hoppál Bori

Forrás: TAVAM