

Constipação durante a gravidez: Dicas para alívio



Constipação é um problema comum durante a gravidez.¹

4 em
10

4 em cada 10 mulheres grávidas terão constipação durante a gravidez.²

Constipação durante a gravidez é resultado da motilidade intestinal lenta devido ao relaxamento suave do músculo provocado **pelo aumento dos hormônios progesterona**.¹



Quais são os efeitos a curto e longo prazo da constipação durante a gravidez? ^{2,3,4}

Curto prazo



Rompimento do vínculo mãe-filho após o parto⁴



Efeitos adversos na **saúde física e social da mãe**³

Longo prazo



Hemorroidas ou prolapso retal²



Disfunção do assoalho pélvico²

Referências

1. Constipação durante a gravidez. (27 de julho de 2021). *American Pregnancy Association*. [Associação Americana de Gravidez]. Recuperado em 14 de outubro de 2022, de <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/constipation-during-pregnancy>. **2.** Shin, G. H., Toto, E. L., & Schey, R. (2015). *Pregnancy and postpartum bowel changes: constipation and fecal incontinence*. [Alterações intestinais na gravidez e no pós-parto: constipação e incontinência fecal.] Revista Oficial do Colégio Americano de Gastroenterologia | *American College of Gastroenterology ACG*, 110(4), 521-529. **3.** Turawa, E. B., Musekiwa, A., & Rohwer, A. C. (2020). *Interventions for preventing postpartum constipation*. [Intervenções para prevenir a constipação pós-parto] *Cochrane Database of Systematic Reviews*. [Banco de Dados Cochrane de Revisões Sistemáticas], (8). **4.** Cheng, C. Y., Fowles, E. R., & Walker, L. O. (2006). *Postpartum maternal health care in the United States: A critical review*. [Cuidados de saúde materna pós-parto nos Estados Unidos: Uma revisão crítica]. *The Journal of perinatal education*, [A Revista de educação perinatal], 15(3), 34.

O que comer para prevenir ou aliviar a constipação?



Mulheres grávidas devem tentar consumir **25 a 30 gramas de fibra alimentar por dia** para aliviar os sintomas da constipação.¹



Alimentos ricos em fibras são facilmente fermentados no cólon e podem absorver água à medida em que passam pelo sistema digestivo, **facilitando a defecação**.¹

Vegetais



Cereais integrais



Frutas frescas



Ameixas



Cereais matinais e farelos



Referências

1. *Constipation During Pregnancy* [Constipação durante a gravidez]. (27 de julho de 2021). *American Pregnancy Association*. [Associação Americana de Gravidez]. Recuperado em 14 de outubro de 2022, de <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/constipation-during-pregnancy>.

O que recomendar as pacientes com constipação?



Dicas



Beber de 10 a 12 copos de água por dia: para garantir fezes mais macias¹



Fazer pelo menos 150 minutos de exercício (por exemplo, 30 minutos 5 dias por semana)²

Benefícios do exercício durante a gravidez²



Reduz dor nas costas



Alivia a constipação



Promove ganho de peso saudável durante a gravidez



Ajuda você a perder o peso adquirido na gestação depois que seu bebê nasce



Melhora a sua condição física geral e fortalece o coração e os vasos sanguíneos



Pode diminuir o risco de diabetes gestacional, pré-eclâmpsia e parto cesariana

Evite¹



O uso de laxantes para o tratamento da constipação durante a gravidez, porque podem estimular as contrações uterinas e causar desidratação.



Grandes refeições. Recomenda-se fracionar as refeições, distribuindo o volume de alimentos.



Grãos refinados (pão branco, cereais refinados e massas)

Referências

1. *Constipation During Pregnancy*. [Constipação durante a gravidez]. (27 de julho de 2021). *American Pregnancy Association*. [Associação Americana de Gravidez]. Recuperado em 14 de outubro de 2022, de <https://americanpregnancy.org/healthy-pregnancy/pregnancy-health-wellness/constipation-during-pregnancy>.

2. *Exercise During Pregnancy*. [Exercício durante a gravidez]. (n.d.). ACOG. Recuperado em 14 de outubro de 2022, de <https://www.acog.org/womens-health/faqs/exercise-during-pregnancy>