**代孕期间便秘、痔疮怎么办及改善方法**

[代孕](http://www.gzpaikang.com/yundong.php)便秘是孕妇常见问题之一，代孕时便秘是很多孕妇都很担心的问题，不仅会造成腹胀、腹痛等不适，更可能合并痔疮的产生，影响到生活质量，更严重者还可能影响到代孕，甚至诱发早产！所以代孕便秘绝对不可轻忽，应该尽早预防或处理。

代孕便秘是孕妇常见问题之一，[代孕](http://www.gzpaikang.com/yundong.php)时便秘是很多孕妇都很担心的问题，不仅会造成腹胀、腹痛等不适，更可能合并痔疮的产生，影响到生活质量，更严重者还可能影响到代孕，甚至诱发早产！所以代孕便秘绝对不可轻忽，应该尽早预防或处理。

**代孕便秘，可能与下列原因有关 !**

一、生理影响

孕期荷尔蒙变化，促使肠胃蠕动变慢，食物易堆积于肠道内较长时间所致。

二、饮食习惯

现代人平日摄取的蔬果普遍偏少，体内纤维量不足或水分摄取不足，也可能会导致便秘。

**孕前曾便秘女性‧孕期更要小心 !**

 　　孕前有习惯性便秘的女性，代孕之后，便秘的情况通常会加重；如果平日摄食蔬果量不足，最严重时，可能在用力解便时由于腹腔用力过度，发生早期破水的状况。如果便秘的状况没有改善，长期下来，可能造成直肠的静脉曲张，进而引发痔疮。

**缓解代孕便秘8大食疗方法：**

1、补充充足水分： 便秘通常是因为水分缺乏而形成小而硬的大便，无法顺畅地排出体外。代孕妈妈必须及时补充充足水分。水分摄取量一般情况每天以2~3 升为准，为了避免肚子受凉，请饮用温水。

2、多吃高纤食物：食物纤维可以软化分解大便，促进肠蠕动，能有效地预防大肠癌、糖尿病、肥胖、便秘等疾病。每日蔬菜、水果与谷类和豆类食物的比例应该是5：6。

3、软便剂或消胀气的药物：针对便秘的代孕妈妈，如果真的很不舒服，通常以保守性治疗为主，可咨询医生后，选择适宜的酌量服用。哺乳妈妈加油站小编提醒，这类的药物不能长期食用。

4、营养补助品：吃比较天然的像酵素、乳酸菌、酸奶、香蕉、木瓜，具有帮助消化的作用。不过，代孕妈妈不要把食用营养品与吃饭等同，这只是辅助的作用。

5、经常进行适度锻鍊： 散步、游泳、自行车健身器和孕妇瑜伽都能缓解便秘，而且会让你感觉更加健康。代孕后的锻炼不可太剧烈，要量力而行。在进行任何锻炼前，请与医生进行沟通。

6、要有规律的生活习惯：每天一定要吃早餐。 每日三餐都按时吃，过有规律的生活，不仅预防代孕便秘，对代孕后的身心都有好处。

7、不要忍住便意：跟着身体的感觉走。只要你觉得想上厕所了，就马上去吧，手头的事可以先放一放。

**孕期便秘一族饮食禁忌 !**

1、辛辣刺激食物 : 如辣椒、川椒、芥末、咖哩、大葱、洋葱、韭菜、肉桂、菌香、生姜等调味品做的饭菜，用量少许即可，或尽量不用等，少喝碳酸饮料如可乐等。

2、难消化食物 : 莲藕、蚕豆、荷包蛋、糯米粽子、糯米汤圆。

3、不宜进食以下水果 : 菠萝、柿子、桂圆、橘子等。便秘期间应暂时禁食苹果，因苹果鞣酸含量较高，会加重便秘的发生。

**代孕期间便祕为什么容易得痔疮？**

痔疮是由于肛门内外的血管肿胀（静脉曲张），如果发生在肛门口称为外痔，发生在肠内壁则称为内痔，如果内外痔同时都有，称为混合痔。一般造成痔疮的原因，包括长期便秘、腹泻、遗传、老化、代孕、久站久坐等。

痔疮分四等级

第一级：便后出血，未有痔疮脱出

第二级：便时痔疮脱出，便后会自动缩回去

第三级：便后痔疮脱出，必须用手推回去

第四级：无论是否排便都脱出肛门口，无法以手推回去

**代孕期间若便祕引发痔疮疼痛怎么办?**

孕妇发生痔疮是颇为常见的问题，可以先请教妇产科医师该如何处理，必要时可由妇产科医师转介至直肠外科接受检查及治疗。孕妇在孕期使用任何药物时都要详细阅读说明，必要时咨询医生，切不可以为只有口服药对孕妇有禁忌。

继续阅读：好害羞，代孕大便出血，竟是痔疮惹的祸

代孕期间的妈咪可以每天一杯酸牛奶，会让您轻松减轻痔疮烦恼。不管是便秘或痔疮都有可能反覆发作，所以，哺乳妈妈加油站小编提醒代孕妈妈除了孕期要注意之外，产后也很容易因为饮食不均衡或缺乏运动再度引发，所以，想要避免便秘或痔疮再度找上门，随时都要关心自己的生活状况，彻底执行预防守则。