



نکات دفع مدفوع



اشتباه رایج در دفع

اشتباه

زور زدن یا حبس نفس

اشتباه

نادیده گرفتن حس دفع مدفوع
یا به بعد موکول کنیم

اشتباه

مدفوع سفت و خشک و یا شبیه
مدفوع خرگوش گلوله یی

اشتباه

خوردن غذاهای فرآوری شده
و غذاهای بیوست آور

اشتباه

فشردن عضلات کف لگن و مقعد
و زانو در زمان انجام دفع مدفوع

اشتباه

حالت صاف و ایستاده دفع کردن



طریقه اصلاح اشتباهات دفع



اصلاح و درست کردن دفع اشتباه

دهانتان را باز کرده تنفس عمیق
بکشید میگویید گ ررر

اصلاح و درست کردن دفع اشتباه

در روز هروقت حس دفع داشتید
انجام بدهید

اصلاح و درست کردن دفع اشتباه

مدفوع به شکل موز شدن

نوع ۳ و ۵ در مقیاس با بریستول مدفوع

اصلاح و درست کردن دفع اشتباه

خوردن غذاهای کامل و فیبردار

کلینیک کلیوند خوردن ۴ گرم رادار ۱۰۰۰ کالری را توصیه می کند

اصلاح و درست کردن دفع اشتباه

عضلات کف لگن را شل و آزاد بذارید
'مقعد را باز نگه دارید زانوها سست کنید
و عرضی از هم دور بشوند و فاصله بگیرند

اصلاح و درست کردن دفع اشتباه

چمپاتمه نشستن به راحت خارج
شدن مدفوع کمک می کند

