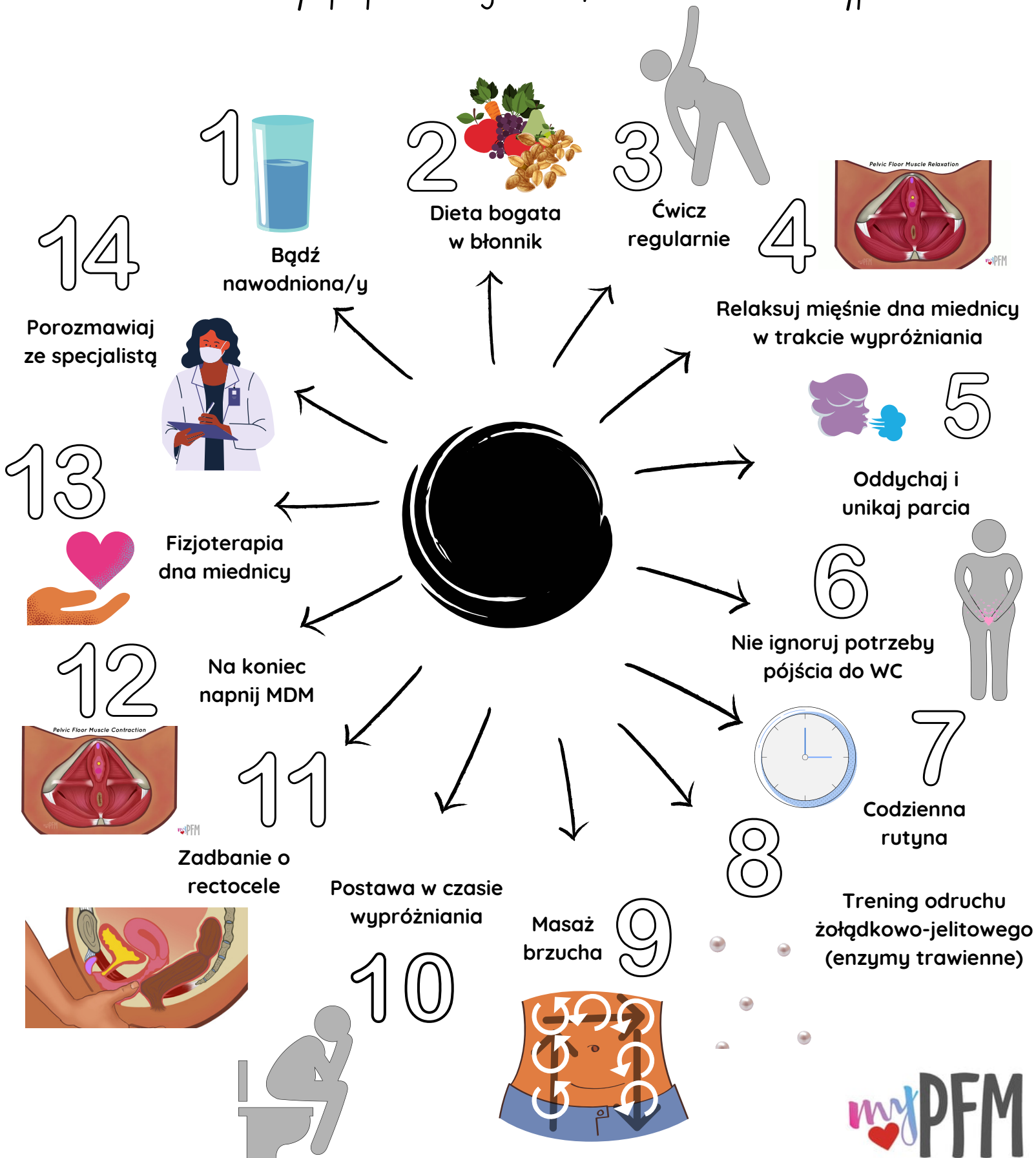


14 rad na zaparcia

Wskazówki żeby poprawić jakość, ilość i czas wypróżnień!



1

Odpowiednia podaż płynów pomaga utrzymać dobrą konsystencję stolca, co ułatwi przejście przez Twoje jelita.

2

Błonnik również w tym pomaga. Dzięki czemu łatwiej będzie się wypróżnić. Błonnik zawarty jest w pełnoziarnistych produktach, owocach i warzywach.

3

Regularne ćwiczenia poprawiają perystaltykę jelit. Nie wierzysz? To zastanów się co się dzieje koedy wprowadzasz psa? Tak jest- on zawsze wtedy się załatwia!

4

Twoje MDM owijają odbyt, tak żeby był zamknięty, a w odpowiednim momencie- zwieracze relaksują się i otwierają, umożliwiając wypróżnienie. Potrzebujemy, żeby działały w ten sposób.

5

Wstrzymywanie oddechu i parcie w czasie wypróżnienia, niepotrzebnie rozciąga MDM i otaczające je tkanki. Czasami wręcz może powodować ich skurcz! Wypowiadania "mooooo" lub "aaaa" może wspomóc relaksację MDM i ułatwić wypróżnienie.

6

Nie ignoruj potrzeby zrobienia kupy , w przeciwnym razie może stać się coraz słabsza. Niektórzy ludzie tak długo ignorowali uczucie potrzeby, że już jej nie czują!

7

Twoje jelita lubią odpowiednią konsystencję. Spróbuj ustalić codzienną rutynę, która obejmuje czas toalety mniej więcej o tej samej porze każdego dnia. Możesz wyćwiczyć swoje jelito, aby wypróżnić się kiedy i gdzie TY chcesz!

8

Twój odruch żołądkowo-jelitowy jest aktywny około 20-30 minut po posiłku i jest jednym ze sposobów, w jaki możesz trenować swoje ciało, aby oddać stolec.

9

Masaż brzucha polega na masażu powłok brzusznych w celu stymulacji perystaltyki. Upewnij się, że jesteś zrelaksowana/y i w pobliżu toalety!

10

Uznano, że pozycja kuczna jest najbardziej efektywną, aby się wypróżnić.

11

Jeżeli masz rectocele lub rozciągnięcie tylnej ściany pochwy, stolec może "utknąć" w "kieszonce". Przytrzymanie wysuwającej się podczas parcia odbytnicy, może pomóc w opróżnieniu "kieszonki".

12

Kiedy skończysz wypróżniać się, wykonanie kilku silnych skurczów mięśni dna miednicy może pomóc całkowicie opróżnić odbytnicę.

13

Fizjoterapeuta Dna Miednicy może pomóc przeprowadzić Cię przez pozycje od 1 do 12 i dalej!

14

Istnieją dodatkowe opcje, które można omówić z lekarzem prowadzącym, między innymi środki przeczyszczające i skierowania do innych specjalistów.