

## ***Obstipatie***

Obstipatie ofwel moeilijke stoelgang komt in de zwangerschap vaak voor. Door hormonen worden de spieren in het spijsverteringskanaal slapper en minder actief. Het is belangrijk om bij aandrang gelijk naar het toilet te gaan. Uitstel leidt tot nog hardere ontlasting. Lichaamsbeweging is erg belangrijk: zwemmen of een flinke wandeling helpt de darmen stimuleren.

### *Stimulerende voeding:*

glas lauw water op de nuchtere maag, olijfolie, sinaasappelen, karnemelk, noten, bonen, kapucijners, pruimen en vezelrijke producten (All Bran van Kellogg's), donkerbruin brood.

Het is aan te raden het gebruik van laxerende medicatie zo lang mogelijk uit te stellen.