



# RASKAUS AJAN UMMETUS JA KUIDUN MERKITYS

**Vi-Siblin®**



Kuitulisä vatsasi päivittäiseen hyvinvointiin

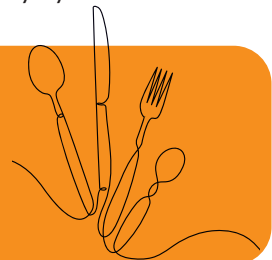
# Ummetus on raskauden aikana yleistä

Lähes puolet raskaana olevista naisista kärsii ummetuksesta jossain raskauden vaiheessa. Ummetuksen ilmaantumiseen vaikuttavat hormonaalisten tekijöiden lisäksi vähentynyt fyysinen aktiviteetti, mahdollinen rautalääkitys, sekä mekaaniset tekijät kuten kohdun kasvaminen. Ravinnon kuitupitoisuuden lisääminen ja riittävä vedenjuonti ovat tärkeimpiä raskausajan ummetuksen hoitomuotoja.

Ummetus on raskauden aikana yleinen vaiva. Raskausajan ummetus johtuu hormoneista ja vatsan kasvusta. Keltarauhas-hormoni rentouttaa suolistoa ympäröiviä lihaksia, ja ruoka kulkee suoliston läpi tavallista hitaammin. Silloin pääsee myös muodostumaan enemmän kaasua, joka aiheuttaa ilmavaivoja.

Raskauden loppupuolella kasvava kohtu saattaa painaa suolistoa, jolloin moni kokee ainakin tilapäistä ummetusta. Myös närästyttä ilmenee usein raskauden viimeisellä kolmanneksella. Vatsaoireet voivat alkaa jo aiemminkin, ja monelle ne ovat ensimmäinen merkki alkaneesta raskaudesta. Vatsa saattaa oireilla eri tavoin koko raskausajan. Myös raskauden alkuaikana tyyppillisesti ilmenevä raskauspahoinvointi voi vaikuttaa vatsan toimintaan. Odottavan äidin ruokavalio muuttuu helposti pahoinvoinnin takia, kun tietyt ruuat etovat ja on syötävä sitä, mitä tekee mieli ja saa syötävä.

*Kuidun lisääminen ravintoon ja riittävä vedenjuonti ovat tärkeimpiä raskausajan ummetuksen hoitomuotoja.*



## Mikä avuksi?

Raskausajan neuvolakäynneillä kerrotaan usein, että ummetus on yleinen vaiva ja menee ohi synnytyksen jälkeen. Kenenkään ei kuitenkaan kannata jäädä kärvistelemään vaivan kanssa, kun elää ainutlaatuisista odotusaikaa, sillä apukeinoja löytyy kyllä.

Raskausajan ummetukseen tepsivät samat keinot kuin ummetukseen yleensäkin. Liukeneva kuitu, riittävä vedenjuonti, stressin hallinta, liikunta ja säännölliset elämäntavat pitävät huolta vatsan toiminnasta.

Raskauden aikana kuidun tarve kasvaa entisestään ja ruokavalioon on hyvä lisätä liukenevaa kuitua syömällä esimerkiksi puuroa, kuitupitoista leipää ja vihanneksia. Apua saa myös apteekeissa myytävistä kuituvalmisteista, kuten Vi-Siblinistä, jota voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Jos pahoinvointioireet ovat hankalia, kannattaa Vi-Siblin nauttia raikkaaseen smoothieen tai jogurttiin lisättyinä, vesilasillisen kera.

## Säännöllinen ruokarytmi

Tulevien äitien kannattaa muistaa, ettei energiantarve kasva raskausaikana niin paljon kuin usein luullaan. Syötävän ruuan määrää ei oikeastaan tarvitse lisätä, ainakaan annoskokoja kasvattamalla. Liian suuret annokset vain pahentavat vatsavaivoja. Tärkeintä on huolehtia ravinnonsaannin säännöllisyydestä. Loppuraskauden aikana kasvavan lapsen suuri koko pitää huolen annoskokojen pienuudesta, kun vatsa täyttyy normaalia nopeammin.



# Vi-Siblin avuksi odottajan ummetusta helpottamaan

Raskauden aikana ummetuksen hoidossa riittävä kuitujen saanti ravinnosta on ensisijainen hoitomuoto. Suolen sisältöä lisäävät ummetuslääkkeet (ispagula-valmisteet) ovat ensisijainen vaihtoehto ummetuksen lääkkeellisessä hoidossa raskauden aikana. Ispagula on luonnossa esiintyvä kasvipiperäinen kuitu, joka ei imeydy ruuansulatuskanavasta verenkiertoon ja täten sillä ei ole haitallisia sikiövaikutuksia.

Vi-Siblin on kasvipiperäistä kuitua sisältämä lääkevalmiste, jossa elimistön tarvitsema kuitulisä on tiivistetyssä muodossa. Vi-Siblinin vaikuttava aine on ispagulan siemenkuori. Tämä koostuu Plantago Ovata -nimisen kasvin siemenen kuitupitoisimmasta osasta, joka tunnetaan myös nimellä psyllium. Vi-Siblin sopii raskaana oleville ja imettäville.

Vi-Siblin toimii parhaalla tavalla, kun sitä otetaan muutaman kerran päivässä aterioiden yhteydessä runsaan nesteen kera. Vi-Siblin sisältää runsaasti veteen liukenevaa eli geelityvää kuitua. Vi-Siblin pystyy sitomaan itseensä nestettä jopa 40 kertaa painonsa verran. Turvonneesta kuidusta syntyvä kasviliimamassa muodostaa suolen pinnalle voitelevan kerroksen, joka helpottaa suolen toimintaa. Näin Vi-Siblin kykenee tasapainottamaan löysää vatsaa ja toisaalta nesteen kanssa nautittuna helpottamaan luonnollisella tavalla liian hidasta vatsaa.

## Vi-Sibliniä löytyy kahta erilaista useassa eri pakkauksessa!



**Oranssista pakkauksesta löytyvä** Vi-Siblin on makeutettu sakkaroosilla. 1 annos (6g) Vi-Sibliniä sisältää 3,66g ispagulan siemenkuorta sekä apuaineina 2,26g sakkaroosia ja natriumkloridia.

**Sinisen pakkauksen Vi-Siblin S** on makeutettu sorbitolilla. 1 annos Vi-Siblin S:ää (4g) sisältää 3,52g ispagulan siemenkuorta sekä apuaineina 0,44g sorbitolia ja natriumkloridia.

## Hoito ja annostus

Vi-Siblin-hoito aloitetaan yhdellä annoksella vuorokaudessa. Annostusta suurennetaan vähitellen, kunnes toivottu vaikutus saavutetaan, tavallisesti 1-3 päivän kuluttua. Tämän jälkeen annostusta muutetaan niin, että vaikutus säilyy. Jos on erityisen herkkävatsainen, annostusta tulee suurentaa hyvin hitaasti asteittain 1-2 viikon aikana.

## Vaihtoehtoisia tapoja nauttia Vi-Siblin-annos

Vi-Siblin nautitaan sekoittamalla yksi annosmittallinen/annospussillinen rakeita vähintään 110ml:aan (noin lasilliseen) vettä tai muuta juomaa kuten hedelmämehua. Jos koet, että Vi-Siblin-annos on hankalaa nauttia juomalla, voit sekoittaa sen myös ruokaan (esimerkiksi puuroon, viiliin, smoothieen tms.) tai sirotella sen kiinteään ruoan päälle, kunhan nautit sen yhteydessä myös vaadittavan määrän nestettä (110ml). Vi-Siblin-annos tulee nauttia heti juomaan tai ruokaan sekoittamisen jälkeen. Vi-Siblin-annos on otettava vähintään 0,5 - 1 tuntia ennen muita lääkevalmisteita tai niiden jälkeen.

## Kenelle Vi-Siblin ei sovi?

Älä käytä Vi-Sibliniä, jos sinulla on yli 2 viikkoa kestänyt suolen toiminnan äkillinen muutos, hankalahoitoinen diabetes, nielemisvaikeuksia tai maha-suolikanavan tukoksia tai vuotoa. Hoidon alussa saattaa ilmetä ohimeneviä vatsavaivoja, kuten vatsan nipistelyä ja lisääntyntä kaasun muodostumista.

*Vi-Siblin-annoksen voi nauttia myös esimerkiksi raikkaaseen smoothieen sekoitettuna!*





Lähteet:

Terveyskylä/Naistalo/raskaus ja synnytys (haettu 1/2022)

<https://www.terveyskyla.fi/naistalo/raskaus-ja-synnytys/raskauden-tuomat-muutokset-ja-yleiset-huolenaiheet/ummetus>

Tunturi S. Ummetus. Terveyskirjasto Duodecim 2020.

Vi-Siblin valmisteyhteenveto.

Vi-Siblin / Vi-Siblin S rakeet, ispagulan siemenkuori. Lääke toistuvan ummetuksen hoitoon sekä päivittäisen kuidunsaannin lisäämiseen. Yli 12-vuotiaille yksi annos rakeita sekoitettuna noin lasilliseen nestettä 0,5–1 tuntia ennen muita lääkevalmisteita tai niiden ottamisen jälkeen. Ei sovellu käytettäväksi: yliherkkyys ispagulan siemenkuorelle tai lääkkeen jollekin muulle aineelle, nielemisvaikeudet, mahan tai suolen toiminnan yli 2 viikkoa kestänyt muutos, ahtauttava diagnosoitu maha-suolikanavan sairaus tai diagnosoimaton verenvuoto peräsuolesta. Sopii käytettäväksi raskauden ja imetyksen aikana. Apteekista ilman reseptiä. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Markkinoija Pfizer.