

Vi-Siblin®

Luonnonmukaisesti
vaikuttava kuitulisä
raskaudenaikaiseen
ummetukseen ja
kuidunsaannin
lisäämiseen



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. Tärkein raskaudenajan ummetuksen hoito ravinnon kuitupitoisuuden lisääminen ja riittävä veden juonti.

Ummetus on raskauden aikana yleinen vaiva. Raskausajan ummetus johtuu hormoneista ja vatsan kasvusta. Keltarauhashormoni 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 närästystä 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 tyypillisesti ilmenevä raskauspa-

hoinvointi voi vaikuttaa vatsan toimintaan. Odottavan äidin ruokavalio muuttuu helposti pahoinvoinnin takia, kun tietyt ruuat etovat ja on syötävä sitä, mitä tekee mieli ja saa syötyä.

Mikä avuksi?

Raskausajan neuvolakäynneillä kerrotaan usein, että ummetus on yleinen vaiva ja menee ohi synnytyksen jälkeen. Kenenkään ei kuitenkaan kannata jäädä kärvittelemään vaivan kanssa, kun elää ainutlaatuista 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 apteekkeissa myytävistä kuituvalmisteista, kuten Vi-Siblinistä, jota voi käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Jos pahoinvointioireet ovat hankalia, kannattaa Vi-Siblin nauttia raikkaaseen smoothieen tai jogurttiin lisättynä, vesilasillisen kera.

Säännöllisyys avuksi

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.

Raskauden aikaisen ummetuksen hoidossa riittävä kuitujen saanti ravinnosta on ensisijainen hoitomuoto.



Vi-Siblin kuitulisä avuksi odottajan ummetukseen



Raskauden aikana ummetuksen hoidossa riittävä kuitujen saanti ravinnosta on ensisijainen hoitomuoto. Suolen sisältöä lisäävät ummetuslääkkeet (ispaghula-valmisteet) ovat ensisijainen vaihtoehto ummetuksen lääkkeellisessä hoidossa raskauden aikana. Ispaghula 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 ispaghulansiemenkuori. Tämä koostuu Plantago Ovata -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 geeliytyvää kuitua. Vi-Siblin pystyy sitomaan itseensä nestettä jopa 40 kertaa painonsa verran. Turvonneesta kuidusta syntyvä kasvilimamassa

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.



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 herkkänsäinen (esim. ärtyvän paksusuolen oireyhtymää sairastava), annostusta tulee suurentaa hyvin hitaasti asteittain 1-2 viikon aikana. Sekoita yksi annosmittallinen / annospussillinen rakeita vähintään 110 ml:aan (noin lasilliseen) vettä, maitoa, hedelmämehua tai muuta juomaa. Sekoita nopeasti ja nauti heti. Raemuotonsa ansiosta Vi-Siblinin voi nauttia myös ruokaan (esim. viiliin, puuroon tms.) sekoitettuna tai kiinteään ruoan päälle siroteltuna, kunhan sen yhteydessä nautitaan myös vaadittava määrä nestettä (110 ml). Vi-Siblin / Vi-Siblin S 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

1 annos (6 g) Vi-Sibliniä sisältää ispaghulansiemenkuorta 3,66 g sekä apuaineina sakkaroosia 2,26 g ja natriumkloridia.

Vi-Siblin on gluteeniton.

Vi-Siblin-rakeet:

Pakkauskoot:

- 250 gramman pakkaus (sis. annosmitan)
- 500 gramman pakkaus (sis. annosmitan)

Vi-Siblin-rakeet annospussissa:

50 x 6 gramman annospussia

Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen.



Vi-Siblin S

1 annos (4 g) Vi-Siblin S valmistetta sisältää ispaghulansiemenkuorta 3,52 g sekä apuaineina sorbitolia 0,44 g ja natriumkloridia.

Vi-Siblin S on gluteeniton ja sokeriton.

Vi-Siblin S -rakeet:

Pakkauskoot:

- 250 gramman pakkaus (sis. annosmitan)
- 450 gramman pakkaus (sis. annosmitan)

Vi-Siblin S -rakeet annospussissa:

Pakkauskoot:

- 50 x 4 gramman annospussia
- 20 x 4 gramman annospussia

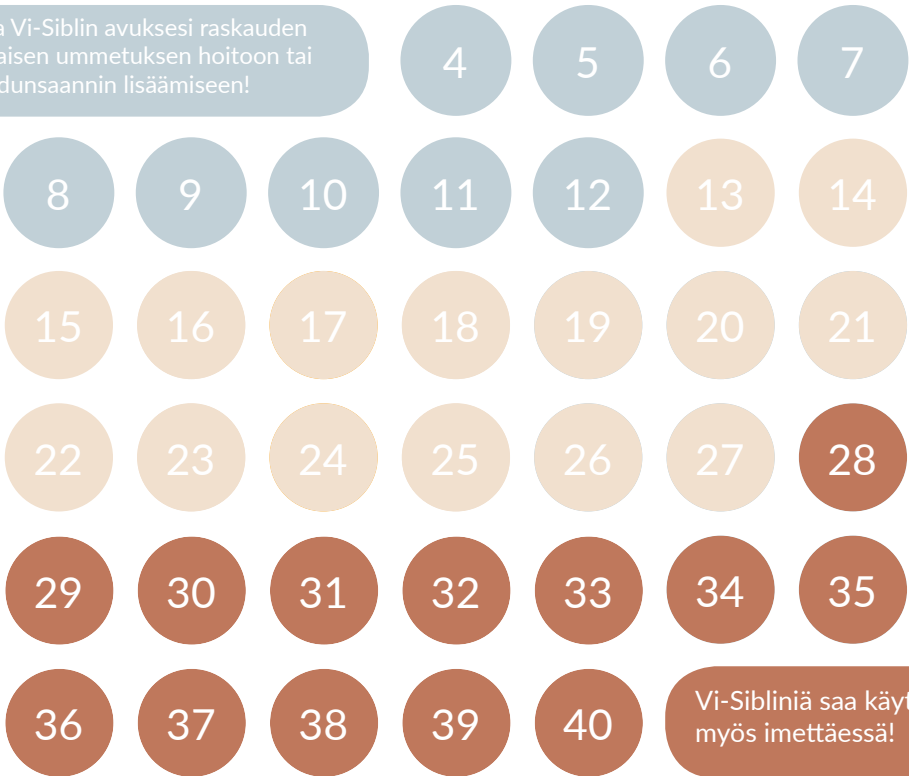
Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen.

Raskausviikkokalenteri



Raskaus saa alkunsa munasolun hedelmöitymisestä, jossa määräytyy uuden yksilön perimä. Lapsen geeneistä puolet ovat peräisin isältä ja puolet äidiltä. Täysiaikainen raskaus kestää 280 päivää eli 40 viikkoa siitä päivästä, kun viimeiset kuukautiset alkoivat.

Ota Vi-Siblin avuksesi raskauden aikaisen ummetuksen hoitoon tai kuidunsaannin lisäämiseen!



Ensimmäinen
kolmannes



Toinen
kolmannes



Viimeinen
kolmannes

Muistiinpanoja

Vi-Siblinin löydät apteekista!



Vi-Siblin on tarkoitettu toistuvan ummetuksen hoitoon sekä päivittäisen kuidunsaannin lisäämiseen. Apteekista ilman reseptiä. Yli 12-vuotiaille. Sopii käytettäväksi myös raskauden ja imetyksen aikana. Vaikuttava aine ispaghulansiemenkuori. Tutustu huolellisesti pakkausselosteeseen ennen käyttöä. Markkinoija Pfizer.

Viitteet:

Terveysportin Gravbase-tietokanta, Kustannus Oy Duodecim,
www.terveysportti.fi/terveysportti/gravbase.koti

www.terve.fi/raskaus-ja-odotus/75158-raskaus-tietopaketti

Vi-Siblin valmisteyhteenveto.

**LISÄÄ TIETOA OSOITTEESSA:
WWW.HYVÄVATSA.FI**



#hyvävatssa