

NACERLATINOAMERICANOwww.nacerlatinoamericano.orgwww.nacerlatinoamericano.com

*¿Estoy embarazada y tengo dificultades para la evacuación intestinal
¿Qué puedo hacer?.*

CONSTIPACION y EMBARAZO

La constipación o estreñimiento es habitual durante el embarazo. Los intestinos están en contacto con el útero agrandado, por lo que los movimientos intestinales están disminuidos y ello es una de las causas del estreñimiento. Ciertas hormonas también pueden influir en esta situación. Otras causas como la insuficiente ingestión de líquidos, dietas inadecuadas, el estrés y la presencia de hemorroides pueden ser importantes.

MEDIDAS PARA ALIVIAR LA CONSTIPACION

-Una **DIETA** equilibrada que incluya un mínimo de 30 g de fibras por día, pueden hacer que los síntomas disminuyan o desaparezcan. Es importante que el aporte de fibras vaya incrementándose gradualmente. Las fibras se encuentran en vegetales, ya sean verduras, legumbres, frutas frescas (preferibles con cáscara), cereales integrales entre otras. A su vez hay que evitar aquéllas que pueden producir flatulencia (coliflor, cebolla, rábanos, puerros). El membrillo, la banana y el arroz deben evitarse por ser astringentes. Se aconseja tomar por lo menos una ensalada al día.

-Tomar **LIQUIDOS** en abundancia (2 litros diarios) ya sea agua y/o infusiones suaves, caldo de verduras y jugos naturales con pulpa. Además compotas de ciruela y manzana y yogur con salvado de avena pueden ser de utilidad.

-**COMA** despacio, mastique bien, regule los horarios de las comidas

-Haga **EJERCICIO** (caminar o nadar 30 minutos) fortalece la musculatura intestinal e interviene en el reflejo de la defecación.

En ciertos casos deberá tomar **LAXANTES**, pero antes siempre consúltelo con su médico que indicará el tipo y dosis indicada.

Si tienes Hemorroides que hacen dolorosa la defecación podrá indicarte alguna la aplicación de algún tópico local.

RECOMENDACIONES

Cumple con estas recomendaciones y te sentirás aliviada, pero en todo caso consúltalo con tu médico. No uses medicación si no te indica el profesional.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Como aliviar el estreñimiento en el embarazo.

http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/embarazo_y_lactancia/2004/06/15/104213.php

