

妊娠期的关注事项和不适 - 便秘或腹泻

妊娠期间，由于体内荷尔蒙的改变，通常会引起便秘。饮食、运动的改变或孕妇维生素或感染可能会引起腹泻。

便秘



- 每天喝 **6 至 8** 杯流质。水、果汁、牛奶均可。
- 吃高纤食物，如生的蔬菜水果、全谷物、高纤维带麸麦片和煮干豆。
- 未经医生允许，不得使用泻药、开塞露或非处方药。

- 如果便秘持续两天无好转，**请致电医生**。



腹泻

- 饮用 8 到 12 杯水、肉汤或低糖运动型饮料。
- 不要饮用可加重腹泻的果汁和牛奶。
- 避免饮用咖啡因和酒精。



- 食用香蕉、米饭、苹果酱、土司面包、酸奶、无乳糖汤类、土豆、饼干、燕麦粥、低糖低纤维谷类和瘦肉蛋白质，例如鸡肉、火鸡、牛肉、猪肉、煎蛋或豆腐。

- 如果两日内腹泻没有好转，且出现腹痛和痉挛，或直肠出血，**请致电医生**。

- 如果连续腹泻 2 天以上，请使用口服补充液，例如 **Pedialyte®**。



Text adapted from materials produced by Health Information Translations (www.healthinfotranslations.com). This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A **Healthy Roads Media** project

www.healthyroadsmedia.org

Simplified Chinese - Concerns and Discomforts of Pregnancy (Constipation and Diarrhea)

Last reviewed 2012