

## Inquiétudes et gênes pendant la grossesse - Constipation ou diarrhée

La constipation est très commune durant la grossesse du fait des changements hormonaux. Les diarrhées peuvent provenir de changements alimentaires, d'exercices, de vitamines prénatales, ou d'une infection.

### Constipation



- Buvez 6 à 8 tasses de liquides par jour. Buvez de préférence de l'eau, des jus de fruit et du lait.

- Mangez des aliments riches en fibres comme des fruits et des légumes secs, des céréales entières, des céréales au son riches en fibres et des haricots secs cuits.

- N'utilisez pas de laxatifs, de lavements ou de médicaments prescrits sans ordonnance, sauf accord de votre médecin.

- **Appelez votre médecin** si votre constipation ne s'améliore pas sous deux jours.



### Diarrhées

- Buvez 8 à 12 tasses d'eau, de bouillon, ou de boissons pour le sport pauvres en sucre.

- Évitez les jus de fruits ou le lait qui peuvent aggraver la diarrhée.

- Évitez la caféine et l'alcool.

- Mangez des bananes, du riz, de la compote de pommes, un toast, un yaourt, une soupe sans lait, des pommes de terre, un cracker, des flocons d'avoine, des céréales pauvres en sucre et en fibres et des protéines maigres comme le poulet, la dinde, le boeuf, le porc, les oeufs cuits ou le tofu.



- **Appelez votre médecin** si les diarrhées ne s'améliorent pas au bout de 2 jours, que la douleur et les crampes empirent ou si vous saignez du rectum.



- Si vous souffrez de diarrhées durant 2 jours ou plus, utilisez un produit de réhydratation orale tel que Pedialyte®.

Text adapted from materials produced by Health Information Translations ([www.healthinfotranslations.com](http://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](http://www.healthyroadsmedia.org)  
French - Concerns and Discomforts of Pregnancy  
(Constipation and Diarrhea)

Last reviewed 2012