

Проблемы и дискомфорт при беременности

Запоры и поносы

Запоры – это распространённое явление при беременности, вызванное гормональными изменениями. Понос может быть вызван изменениями в питании, физической нагрузкой, приёмом витаминов для беременных или инфекцией.

Запор



- Каждый день выпивайте от 6 до 8 стаканов жидкости. Пейте воду, сок и молоко.

- Употребляйте в пищу продукты с высоким содержанием клетчатки, такие как свежие фрукты и овощи, хлеб из муки грубого помола, богатые клетчаткой хлопья к завтраку с отрубями и отварную фасоль.
- Слабительными средствами, клизмами или лекарствами, отпускаемыми без рецепта, можно пользоваться только с разрешения врача.
- **Позвоните врачу**, если ситуация с запором не улучшится в течение 2 дней.



Понос

- Пейте от 8 до 12 стаканов воды, бульона или напитка для

спортсменов с низким содержанием сахара.

- Не пейте сок или молоко, от которых понос может усилиться.
- Не употребляйте кофеин и алкоголь.
- Ешьте бананы, рис, яблочное пюре, поджаренный хлеб, йогурт, немолочные супы, картошку, крекеры, овсянку, хлопья к завтраку с пониженным содержанием клетчатки и сахара, а также нежирные белковые продукты, такие как курица, индейка, говядина, свинина, варёные яйца и тофу.
- **Позвоните врачу**, если понос не уменьшится в течение 2 дней, боли или рези будут усиливаться или у Вас начнётся кровотечение из заднего прохода.



- Если понос будет продолжаться 2 или более дня, принимайте раствор для пероральной регидратации, такой как 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
Russian - Concerns and Discomforts of Pregnancy
(Constipation and Diarrhea)

Last reviewed 2012