

Inquietudes y molestias del embarazo - Estreñimiento o diarrea

El estreñimiento es algo muy frecuente durante el embarazo por los cambios de las hormonas corporales. La diarrea se puede deber a cambios en su alimentación, ejercicios o vitaminas prenatales, así como a una infección.

Estreñimiento



- Beba entre 6 y 8 tazas de líquido al día. Opte por agua, jugos y leche.

- Consuma alimentos ricos en fibra como frutas y verduras crudas, granos integrales, cereales con alto contenido de fibras y legumbres secas cocidas.

- No use laxantes, enemas o medicamentos de venta sin receta médica, a menos que lo autorice su médico.

- Llame a su médico si el estreñimiento no mejora en 2 días.



Diarrea

- Beba 8 a 12 tazas de agua, caldo o bebidas deportivas con bajo contenido de azúcar.

- Evite los jugos y leche que puedan empeorar la diarrea.

- Evite el consumo de cafeína y alcohol.

- Coma bananas, arroz, puré de manzana, yogur, sopas que no contengan leche, papas, galletas tipo cracker,



- avena, cereales con bajo contenido de azúcar y fibra, y proteínas magras como el pollo, pavo, carne de res, cerdo, huevos cocidos o tofu.

- Llame a su médico si su diarrea no mejora en 2 días, si tiene dolor o calambres que empeoran o si tiene sangrado del recto.



- Si tiene diarrea durante 2 días o más, use un

producto de rehidratación oral como 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

Spanish - Concerns and Discomforts of Pregnancy (Constipation and Diarrhea)

Last reviewed 2012