

La constipation

Constipée? Essaie de prendre plus de fibres et de liquides. Va faire une promenade dans les alentours.

Pourquoi ?

- *Les aliments restent plus longtemps dans votre corps lorsque vous êtes enceinte pour que vous puissiez mieux absorber les quantités supplémentaires d'éléments nutritifs dont vous et votre bébé avez besoin.*
- *Vos selles peuvent donc être plus dures, ce qui peut vous causer des problèmes lorsque vous allez à la selle.*

Des solutions...

- *Mangez des aliments renfermant beaucoup de fibres tels que :*
 - *les légumes et les fruits,*
 - *les céréales à grains entiers,*
 - *les légumineuses ou famille des beans (haricots secs, pois secs et lentilles cuits ou en conserve).*
- *Buvez beaucoup de liquides, surtout des liquides tièdes ou chauds.*
- *Faites de l'activité physique.*

Saviez-vous que ?

... Les pruneaux sont des prunes séchées.

Les pruneaux et le jus de pruneau amollissent les selles, permettant ainsi une évacuation plus rapide.

Consultez votre médecin ou infirmière...

Lorsque vous êtes enceinte, ne prenez pas de laxatif (médicament pour aller à la selle) pour combattre la constipation sans consulter votre médecin ou infirmière. Les laxatifs peuvent déclencher les contractions de l'accouchement.