

Cuando está embarazada, de vez en cuando podría tener estreñimiento. Aquí tiene algunas ideas que le pueden ayudar.

## Coma más alimentos con fibra todos los días.

- Fruta fresca con cáscara comestible en lugar de jugo.
- Verdura cruda o cocida con cáscara comestible.
- Verdura de hoja verde.
- Fruta seca: pasitas, ciruelas, higos.
- Nueces y semillas.
- Panes, galletas saladas y tortillas de granos integrales con por lo menos 3 gramos de fibra.

## Cereales de grano integral con por lo menos 4 gramos de fibra.

- Salvado de trigo o avena.
- Arroz integral, kashi, quinoa y otros granos integrales.

## Coma comidas y bocadillos regularmente y mastique muy bien la comida.

### Desayune todos los días.

### Tomar las comidas a la misma hora todos los días le puede ayudar:

- Pruebe tomar varias comidas pequeñas en vez de 1 o 2 comidas grandes.



### Beba mucho líquido:

- Beba agua y otros líquidos, como el té, café o infusión descafeinados, leche, jugo, caldo o sopa.
- Beba algún líquido caliente o tibio antes de desayunar.
- Escriba cuánto líquido bebe. ¿Suma a 2 o 3 cuartos de galón? Si no, beba más.

## Esté físicamente activa todos los días.

- Camine por lo menos 30 minutos todos los días.
- Haga ejercicios aeróbicos de bajo impacto, nade y evite estar sentada por mucho tiempo.
- Consulte a su proveedor de atención de la salud antes de comenzar algo nuevo.

## Tome tiempo para los movimientos del intestino.

Trate de mover el intestino después de comer.

- Si necesita ir al baño, no lo espere. Eso puede empeorar la situación.
- Eleve los pies en un banco o una caja cuando mueva el intestino.
- No haga mucho esfuerzo.

## Pruebe un laxante natural.

- Comer ciruela, higo o chabacano seco le puede ayudar. También puede beber jugo.

## Asegúrese de beber mucho líquido cuando coma más alimentos con mucha fibra.