j. La constipation

MODULE 2

Les causes

Vous êtes constipée si vos selles sont dures et sèches ou si vous avez de la difficulté à aller aux toilettes. La constipation peut être très désagréable, mais peut être soulagée naturellement.

Lorsque vous êtes enceinte, le travail des intestins est un peu ralenti. Cela peut favoriser la constipation. Les femmes qui prennent des suppléments de fer peuvent devenir constipées. Le changement des habitudes alimentaires et une diminution de l'activité physique peuvent aussi causer la constipation. Plus tard dans la grossesse, la pression de l'utérus sur les intestins peut aggraver le problème.

Qu'est-ce que je peux faire?

Voici quelques conseils pour soulager la constipation.

Et si rien ne fonctionne?

- Parlez-en à votre fournisseur de services de santé si le problème dure depuis une semaine ou plus.
- Si votre fournisseur de services de santé vous a prescrit des suppléments de fer, demandez-lui si vous ne devriez pas arrêter de les prendre.
- Ne prenez jamais de laxatifs ou d'autres médicaments sans en parler d'abord à votre fournisseur de services de santé.

A New Life - New-Brunswick - Copyright 2015