

L' ESTRENYIMENT

L'estrenyiment és freqüent que aparegui durant la gestació, i sol ser persistent i incommode. Entre les mesures per la seva prevenció es troben els canvis en l'estil de vida.



1. ACTIVITAT FÍSICA

Les passejades a diari i d'altres activitats aeròbiques poden ajudar a prevenir l'estrenyiment.



2. ALIMENTACIÓ.

Inclou aliments rics en fibra, com fruita, verdures, cereals i llegums.



3. HIDRATACIÓ.

Beu abundant aigua o suc de fruita (sobretot de pruna) són una bona opció. .



4. FERRO.

Recorda que els suplementes de ferro poden donar estrenyiment.