

如何应对便秘 How to manage constipation:

怀孕常常会导致便秘（排便更加困难）。

水 Water

增加每天的饮水量（比平常多 2 杯）。

纤维 Fibre

尽量确保您从食物中获取足够的纤维。大多数人惊讶地发现自己饮食中的纤维含量并不高，即使他们是在吃自己认为健康的饮食。成年女性的膳食纤维推荐量为每天 25-30 克。这可能很难从食物中获得。要获得每日推荐的纤维量的一半，一个简单方法是在饮食中加入一份高纤维谷物，例如“**All-Bran Buds**”。这样，每天 1/3 杯（约 2 大汤匙）的份量就能额外提供 13 克的纤维。可以把高纤维谷物撒在酸奶上，为其增加松脆的配料。或者，如果您愿意，高纤维谷物也可以取代您平时吃的一部分冷谷物。

对于某些人来说，每天吃一些西梅干或喝一小杯西梅汁也有助于控制便秘。西梅和西梅汁含有山梨醇，这是一种天然存在的糖醇山梨醇，具有温和的通便作用。西梅和西梅汁最好与高纤维和液体饮食结合使用。

下面列出了一些常见食物以及这些食物的纤维含量。卑诗省健康连线 (Health Link BC) 可以提供有关食物中纤维的更多信息，或者您可以拨打 811 向营养师咨询。www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/fibre , www.nlockfood.ca/en/Articles/Fibre/

食物	份量	每份纤维含量
黑面包	1 片	2 克
多谷物面包	1 片	3 克
Special K 麦片	1 杯	0 克
Rice Krispy 麦片	1.2 杯	1 克
Shreddies 麦片	1 杯	6 克
All Bran Buds 麦片	1/3 杯	13 克
中等大小的苹果	1	5 克
中等大小的香蕉	1	4 克
西梅	5	3 克
小橙子	1	2.3 克
生菜	1 杯	1 克
西兰花	1 杯	2.4 克

运动 Exercise

运动有助于缓解便秘。目标是进行中等强度的锻炼，一周至少 150 分钟，例如每天 30 分钟。

治疗便秘的药物 Medications for constipation

一些便秘治疗方法在整个怀孕期间都可以安全使用，并且在大多数药房或杂货店都有售：

- 纤维产品 – 例如 Metamucil 或 Benefibre
- PEG 3350 产品 – 例如 Restoralax 或 Lax-a-day