

JUNIO 2022

NÚMERO 6



REVISTA MENSUAL SOBRE TU SALUD Y LA DE TU BEBÉ

Descarga

**REVISTA**

**MENSUAL**



**ESTREÑIMIENTO DURANTE EL EMBARAZO**

¿Qué lo causa? ¿Cómo lo combato?

¿Hay riesgos para mí o mi bebé?



# EL ESTREÑIMIENTO DURANTE EL EMBARAZO

*¿Puede causar aborto?*

## EL ESTREÑIMIENTO DURANTE EL EMBARAZO.

### ¿PUEDE CAUSAR ABORTO?

El bebé está protegido en nuestro útero por el líquido amniótico, la bolsa amniótica, el tapón mucoso y todo lo que soporta al útero, ofreciendo una perfecta protección, por esta razón, **en un embarazo saludable no hay riesgo de que ocurra una afectación al bebé o un aborto por estreñimiento.**

## IMPORTANTE

En embarazos donde hay alteraciones en la placenta, como en la placenta previa, riesgo de aborto o una afectación del cuello uterino, no debe desestimarse el estreñimiento, pues la fuerza que se ejerce al momento de evacuar puede complicar el cuadro.

Para evitar esto, si presentas síntomas de estreñimiento debes consultar con tu ginecólogo/a, te indicarán que cuidados deberás seguir para prevenir complicaciones para tu bebé y para ti.



“Ningún estado es tan similar a la locura, por un lado, y a lo divino, por el otro, como el estar embarazada. La madre se duplica, luego se divide por la mitad y nunca más estará completa”,

ERICA JONG.

## ¿SE PUEDE PUJAR POR ESTREÑIMIENTO EN EL EMBARAZO?

Todo depende de que tanto esfuerzo hagas al pujar. El evacuar no supone ningún riesgo, aún con esfuerzos leves en caso de que sufras de estreñimiento. Evidentemente un esfuerzo excesivo es contraproducente, pudiendo causar dolor, hemorroides, fisuras anales, además de otras consecuencias secundarias como la cistitis (inflamación de la vejiga), o infección en la vejiga

## ¿CUÁNTO TIEMPO TENDRÉ ESTE PROBLEMA?

El estreñimiento es un problema que generalmente dura todo el embarazo e incluso, a veces, hasta después del parto.

Si logras controlarlo desde su inicio, evitarás: molestias, angustia y esfuerzo y te permitirá disfrutar del embarazo.

Recuerda que no debes permitir que este malestar avance a tal punto que tenga que esforzarse al extremo para evacuar, pues el estreñimiento es prevenible y tratable.

La falta de fibra en la dieta, bajo toma de líquidos, consumo de harinas blancas, bebidas azucaradas, postres etc, la existencia de hemorroides, también pueden provocar estreñimiento durante el embarazo.

**Consulta estas ligas y si tienes preguntas, escríbenos al consultorio virtual de INFOGEN, NO TIENE COSTO**

<https://infofen.org.mx/constipacion-o-estrenimiento-durante-el-primer-trimestre-del-embarazo/>

<https://infofen.org.mx/estrenimiento-en-el-segundo-trimestre/>

<http://infofen.org.mx/constipacion-o-estrenimiento-despues-del-parto/>



**La falta de fibra en la dieta, bajo toma de líquidos, consumo de harinas blancas, bebidas azucaradas, postres etc, la existencia de hemorroides, también pueden provocar estreñimiento durante el embarazo.**



## COMUNÍCATE CON NOSOTROS

EN NUESTRO CONSULTORIO MÉDICO • [WWW.INFOGEN.ORG.MX](http://WWW.INFOGEN.ORG.MX)

Y EN NUESTRAS REDES



@INFOGEN\_MEXICO



**Obtén más información en nuestro blog y nuestro consultorio virtual.  
Recibe asesoría sin costo en: [www.infogen.org.mx](http://www.infogen.org.mx)**