Consejos útiles para aliviar la constipación en el embarazo

- **Por lo menos toma 64 onzas de agua (4 botellas) cada dia. El jugo de ciruela/pasa es un gran laxante natural**
- **Prueba frutas frescas con alto contenido de fibra; como manzanas, peras, naranjas, uvas y arándanos**
- **Mantenga frutas secas como pasas, ciruelas secas, albaricoques, cerezas o arándanos en su bolso para energía rápida.**
- **Otras comidas útiles; verduras frescas o cocida como brócoli o coliflor, ensaladas frescas, palomitas y alimentos integrales**
- **Tome 2 tazas de agua tibia o té sin cafeína por la mañana**
- **Hace ejercicios fáciles - caminar, nadar, y yoga son opciones muy buenas. Siempre debe chequear con su doctor antes de empezar a hacer ejercicios**
- **A EVITAR: no usar el baño cuando lo necesite, usar cualquier tipo de laxante (puede empezar contracciones), o comer alimentos vinculantes como queso y arroz blanco cuando está constipada.**
- **Siempre hable con su doctor antes de usar medicamentos, suplementos o tratamientos herbales para la constipación**