



Consulte siempre a su proveedor de atención de la salud antes de tomar cualquier tipo de medicamento o **hierbas**.

- Pregúntele qué puede tomar para añadir fibra o ablandar las heces. Su proveedor le puede decir qué puede tomar sin peligro.
- Beba un vaso de agua cada vez que tome fibra añadida
- Algunas pastillas de hierro vienen con un ablandador de heces que podría ayudar. Consulte a su proveedor.

Cuando está embarazada NO debe usar ciertos productos.

Algunos pueden hacerle daño al bebé. Otros pueden impedir que obtenga las vitaminas que necesita para que usted y su bebé permanezcan sanos.

No use:

- Laxantes
- Aceite de ricino
- Supositorios
- Sena
- Aceite mineral
- Algunos tipos de antiácidos (consulte a su proveedor)
- Enemas

Preste atención a estas cosas:

- Demasiado calcio o hierro pueden empeorar el estreñimiento. Hable con su proveedor sobre cuánto debe tomar.
- Demasiado té caliente o helado, café o refrescos de cola también pueden empeorarlo. Conviene no consumir cafeína, pues roba agua al cuerpo.