

Kisa ki kapab ede w avèk konstipasyon?



1. **Manje aliman ki gen anpil fib** pou w ede dekonpoze manje yo. Eseye:

- Frui (pòm ak pwa) ak legim
- Farin avwàn oswa pen ble antye
- Yogout
- Pwa, lantiy, grenn, ak nwa



2. **Bwè 8 jiska 10 gode dlo chak jou.**
Lè w bwè dlo li ede fè bagay yo avanse.



3. **Mache pandan 30 minit chaj jou.**
Lè w mache li ede fè bagay yo avanse.
Eseye pa chita pandan twò lontan.



4. **Manje 4 jiska 5 prin seche chak jou.** Oswa ou kapab bwè 4 ons, apeprè 1 tas edmi ji prin. Prin yo kapab ede w soulaje rapid. Si w pa renmen prin, eseye ji tamaren.

Si konstipasyon w lan pa vle ale, eseye **sipleman fib oswa konprime**. Chwazi yon sipleman ou kapab melanje avèk bwason ou yo. Mande doktè w la enfòmasyon sou Metamucil, Benefiber oswa Konsyl.