

# El estreñimiento

## \* ¿Cómo sé si mi bebé está estreñado?

El bebé tendrá menos evacuaciones de lo normal. Las heces estarán duras, secas y serán difíciles de evacuar. Otras señales de estreñimiento incluyen:

- El estómago del bebé está duro, hinchado o le molesta.
- El bebé está molesto.
- El bebé tiene el recto (la parte entre las asentaderas) irritado o le sangra.
- El bebé tiene fiebre, náuseas o vómito, pierde el apetito, baja de peso o no aumenta de peso como debería.



## \* ¿Qué es normal?

Durante los primeros días de vida, los bebés tienen heces oscuras y pegajosas llamadas meconio. Estas heces estaban dentro del bebé antes de nacer. Las heces cambian de color alrededor del cuarto al sexto día. Aunque cada bebé es diferente, los hábitos de evacuación de los recién nacidos son más o menos así:

### Los recién nacidos que se alimentan con pecho

Durante el primer mes de vida, los bebés que se alimentan con pecho a menudo tienen una evacuación después de cada toma.

### Los recién nacidos que se alimentan con fórmula para bebés

Semana 1: De 4 a 5 evacuaciones al día

Semanas 2 a 4: Unas dos evacuaciones al día

Al cumplir aproximadamente un mes, los bebés que se alimentan con pecho o con fórmula pueden tener menos evacuaciones al día, o una evacuación cada 2 o 3 días.

### Por lo general, las evacuaciones se consideran normales si:

- No son líquidas.
- No ocurren más de tres veces en un día, aunque algunos bebés saludables pueden tener más.
- No son ni muy secas ni muy duras.
- Se evacúan fácilmente, aún después de unos días de no evacuar.

## \* ¿Qué causa el estreñimiento?

- No darle suficientes líquidos (leche materna o fórmula para bebés) o alimentos sólidos (si tiene 6 meses o más).
- Cambiar de leche materna a fórmula para bebés o cambiar a una nueva fórmula para bebés.
- Agregar alimentos sólidos a la dieta del bebé, como cereales en el biberón.
- Mezclar la fórmula para bebés con demasiada o muy poca agua.

(Continúa al otro lado)

## ¿Qué causa el estreñimiento?

(Continuación del otro lado)

- Dar cereales u otros alimentos sólidos a un bebé menor de 4 meses.
- La pérdida de líquidos debido a vómitos, fiebre o calor.
- La falta de movimientos corporales o actividad física.
- Los efectos secundarios de ciertos medicamentos.

Los bebés que tienen ciertos padecimientos, como el síndrome de Down y la parálisis cerebral, son más propensos a tener estreñimiento. El doctor puede recomendar el mejor tratamiento para estos padecimientos.

## ¿Cuándo debo llamar al doctor o a la clínica?



### Llame al doctor si:

- Has probado todos los remedios mencionados, y el bebé todavía está estreñado.
- El recién nacido no evacúa el meconio durante su primer o segundo día de vida.
- El bebé vomita, tiene sangre en las heces, el estómago hinchado, no quiere comer o tiene fiebre de más de 99°F.

## ¿Qué puedo hacer para prevenir el estreñimiento en mi bebé?

### Haz lo siguiente:

- Amamanta a tu bebé.
- Mezcla la fórmula y el cereal para bebés según las instrucciones.
- Dale más líquidos, como leche materna o fórmula, si el bebé es menor de 6 meses.
- Si está estreñado, dale 2 onzas de agua dos veces al día y, si el doctor lo aconseja, 1 a 2 onzas de jugo puro de ciruela pasa, pera o manzana. (Generalmente el jugo no se recomienda para bebés menores de 6 meses, salvo para tratar el estreñimiento).
- No le des cereal para bebés hasta que se pueda sentar con ayuda, abra la boca al acercarle la cuchara y acepte la mayor parte del cereal en la boca, que es alrededor de los 6 meses.
- Si el bebé tiene 6 meses o más, dale más frutas y verduras molidas y de 2 a 3 onzas de jugo puro de ciruela pasa, pera o manzana.
- Aumenta la actividad del bebé moviéndole las piernas simulando el pedaleo en bicicleta y deja que juegue más tiempo en el suelo.

### Evita lo siguiente:

- Darle miel a tu bebé. Le podría ocasionar botulismo infantil, un tipo de intoxicación por alimentos.
- Añadir cereales al biberón, a menos que el doctor o clínica del bebé te lo haya aconsejado.
- Darle cualquier medicamento, laxante, supositorio o enema para que el bebé tenga una evacuación, a menos que el doctor o clínica del bebé te lo haya aconsejado.
- Introducir objetos, como termómetros, en el recto del bebé.

Para más ideas sobre cómo aliviar el estreñimiento, visite la American Academy of Pediatrics

<http://www.aap.org/topics.html>

o la Mayo Clinic <http://www.mayoclinic.com/health/infant-constipation/AN01089>



Visita nuestro sitio web en [TexasWIC.org](http://TexasWIC.org).

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

© 2017 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-121A rev. 01/17