

## \* ¿Qué es la diarrea?

Tu bebé tiene diarrea cuando tiene tres o más heces líquidas (evacuaciones) en un día, o cuando las heces son más frecuentes y aguadas que de costumbre. Es importante tratar la causa de la diarrea primero. La diarrea puede hacer daño si no se trata rápidamente porque el bebé puede perder demasiado líquido. Esto puede causar deshidratación.

## \* Si mi bebé empieza a tener diarrea, ¿qué debo hacer?

- Continúa con la lactancia materna o la fórmula para bebés para reducir la cantidad y frecuencia de las evacuaciones.
- No cambies de fórmula a menos que lo recomiende el doctor.
- No agregues agua adicional ni diluyas la fórmula para bebés.
- Aunque los bebés que comen alimentos sólidos pueden continuar comiendo las comidas usuales, ofrécele carbohidratos más complejos (arroz, trigo, papas) y carne.
- No le des jugos, gaseosas ni refrescos deportivos porque tienen azúcares simples que pueden empeorar el problema.
- No le retires el alimento por más de 24 horas. No lo alimentes solo con la dieta “BRAT” (plátano, arroz, puré de manzana y pan tostado). Esto puede reducir las calorías y los nutrientes que recibe.



## \* Si mi bebé tiene diarrea grave o deshidratación, ¿qué debo hacer?

Si el bebé tiene cualquiera de los siguientes problemas, llama al doctor o clínica **AHORA MISMO**:

- Parece estar frío, con menos energía, flácido o no se despierta.
- Tiene los ojos resacos y hundidos, la boca o la lengua reseca, o llora sin lágrimas.
- Tiene sangre, mucosidad o pus en el pañal o en las heces, o heces negras después de cumplir 4 días.

(Continúa al otro lado)

# Si mi bebé tiene diarrea grave o deshidratación, ¿qué debo hacer?

(Continuación del otro lado)

- Vomita o pierde peso.
- Tiene la orina de color amarillo oscuro en el pañal, o no orina por más de 6 horas.
- No quiere la leche materna ni el biberón.
- Hace más de 3 heces aguadas en un día o la diarrea le dura más de un día.
- Tiene fiebre de más de 99 grados Fahrenheit.

Consulta con el doctor sobre líquidos adicionales y soluciones de electrolitos como Pedialyte para darle a tu hijo. Las soluciones de electrolitos solo deben darse a los bebés bajo supervisión médica. No le des medicamentos al bebé a menos que lo indique el doctor.



## \* ¿Qué puedo hacer para ayudar a prevenir la diarrea?

- Lávate las manos con agua y jabón:
  - Antes de preparar los alimentos o biberones del bebé.
  - Antes de alimentar al bebé.
  - Después de ir al baño, cambiar pañales, estornudar o toser en tus manos.
- Lávale las manos al bebé regularmente y límpiale debajo de las uñas con agua y jabón.
- Lava los juguetes y las cosas que el bebé se mete a la boca a menudo.
- Amamanta a tu bebé.
- Hierve los biberones y demás equipo para la leche materna o fórmula.
- Para los bebés de 3 meses o menos, hierva el agua para preparar la fórmula para bebés.
- Tira la leche materna o la fórmula para bebés que quede en el biberón después de cada toma.
- Si no puedes usar la fórmula preparada enseguida, guárdala en el refrigerador y tirla después de 24 horas.
- Nunca lo alimentes directamente del frasco de comida para bebé. Usa siempre una cuchara limpia para sacar la comida para bebé del frasco y ponla en un plato. Cuando el bebé termine de comer, tira la comida que quede en el plato.
- Lava todas las frutas y verduras frescas.
- Refrigerera los alimentos después de usarlos.
- No le des al bebé:
  - Leche fresca o jugo sin pasteurizar.
  - Más de 4 onzas de jugo de fruta al día. Si el bebé tiene menos de 6 meses, no le des ningún tipo de jugo.
  - Alimentos de tu boca, tenedor o cuchara.

Para más información sobre cómo tratar la diarrea, visita el sitio web de Kids Health <http://www.kidshealth.org> o el de la American Academy of Pediatrics <http://www.aap.org/topics.html>

Visita nuestro sitio web en **TexasWIC.org**.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
© 2017. Todos los derechos reservados. Stock no. 13-123A rev. 01/17