

## Problemas comunes de la infancia

(del nacimiento hasta 1 año)

# Estreñimiento

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

El bebé tendrá menos evacuaciones de lo usual. Las heces estarán duras, secas y difíciles de evacuar. Otras señales también son:

- El estómago está duro, hinchado o le molesta.
- El bebé está molesto.
- El recto le sangra o la piel alrededor está irritada (el área entre las asentaderas).
- Tiene fiebre, pérdida del apetito, náusea, vómito, pérdida de peso o aumento de peso deficiente.



## ¿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 como en 4 a 6 días de nacer. Aunque cada bebé es diferente, estos son los hábitos comunes de evacuación:

### Los recién nacidos que se alimentan con pecho

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

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

Semana 1: 4 a 5 evacuaciones al día

Semanas 2 a 4: unas 2 evacuaciones al día

Al cumplir aproximadamente 1 mes, los bebés que se alimentan con pecho o con fórmula tal vez tengan menos evacuaciones por día, quizás una evacuación cada 2 o 3 días.

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

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

## \* ¿Qué causa el estreñimiento?

- Falta de suficientes líquidos (leche materna o fórmula para bebés) o alimentos sólidos (si tiene 6 meses o más).
- Cambio de leche materna a fórmula para bebés o cambio a una nueva fórmula para bebés.
- Alimentos sólidos añadidos a la dieta del bebé, como cereales en el biberón.
- Fórmula para bebés mezclada con demasiada o muy poca agua.

(Continúa al otro lado)



## ¿Qué causa el estreñimiento?

(Continuación del otro lado)

- Alimentación de cereales u otros alimentos sólidos a un bebé menor de 4 meses.
- Pérdida de agua debido al vómito, la fiebre o el calor.
- Falta de movimiento corporal o actividad física del bebé.
- Efectos secundarios de ciertos medicamentos.

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

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



### Llame al doctor si:

- Ha tratado todo lo anterior, y el bebé todavía está estreñido.
- El recién nacido no evacúa el meconio durante su primero o segundo día de vida.
- El bebé vomita, tiene sangre en las heces o el estómago hinchado, no quiere comer o tiene fiebre de más de 99 grados Fahrenheit.

## ¿Qué puedo hacer para prevenir el estreñimiento?

### Debe:

- Amamantar a su bebé.
- Mezclar fórmula para bebés y cereal para bebés según las instrucciones.
- Aumentar los líquidos, como la leche materna o la fórmula para bebés, si el bebé es menor de 6 meses.
- Si está estreñido, ofrecerle 2 onzas de agua 2 veces al día y, si el doctor lo aconseja, 1 a 2 onzas de jugo 100 % de ciruela pasa, pera o manzana. (Generalmente, el jugo no se recomienda para bebés menores de 6 meses, salvo para tratar el estreñimiento).
- Esperar y no darle cereal para bebés a su hijo hasta que se pueda sentar con ayuda, abrir la boca para la cuchara y mantener la mayor parte del cereal en la boca, que es alrededor de los 6 meses.
- Si el bebé tiene 6 meses o más, darle más puré de frutas y verduras y de 2 a 3 onzas de jugo 100 % de ciruela pasa, pera o manzana.
- Aumentar la actividad del bebé moviéndole las piernas como pedalear en bicicleta y permitir que juegue más tiempo en el suelo.

### No debe:

- Darle al bebé miel de abejas para prevenir o tratar el estreñimiento. Le podría ocasionar botulismo infantil, un tipo de intoxicación por alimentos.
- Añadir cereales al biberón, a menos que el doctor o clínica del bebé le diga que lo haga.
- Darle ningún medicamento, laxante, supositorio o enema para que el bebé tenga una evacuación, a menos que el doctor o la clínica del bebé le diga que lo haga.
- Introducir objetos, como termómetros, en el recto del bebé.

Para más ideas sobre cómo aliviar el estreñimiento, vaya al sitio web de la American Academy of Pediatrics [www.aap.org/topics.html](http://www.aap.org/topics.html) o de la Mayo Clinic [www.mayoclinic.com/health/infant-constipation/AN01089](http://www.mayoclinic.com/health/infant-constipation/AN01089).

Esta institución ofrece igualdad en las oportunidades de servicios para todos.

© 2011 Departamento Estatal de Servicios de Salud.

Sección de Servicios de Nutrición. Todos los derechos reservados.

Stock no. 13-121A rev. 11/11