

Estreñimiento en bebés

¿Cómo detectarlo y qué hacer?

Sigue estos consejos para ayudar a tu bebé.

Las señales de estreñimiento pueden incluir:



Dificultad para hacer popo y que este proceso sea muy incómodo.

Heces duras, secas o muy grandes.

Dolor al momento de hacer popo.

Presencia de sangre en las heces, o al momento de asearlo.

Manchas de líquido o heces en la ropa interior del niño (señal de retención fecal).

Deposiciones poco frecuentes.

Las deposiciones de tu peque dependen de su alimentación



Recuerda mantener la lactancia materna.

Consulta a tu pediatra ya que es necesario que evalúe los signos de alarma.

Si ya empezó la etapa de alimentación complementaria

A partir de los 6 meses y mantener la lactancia materna por el mayor tiempo posible



Asegúrate que consuma mucha agua.

Asegúrate que tu bebé consuma alimentos acorde a su edad y con la fibra suficiente, como verduras (brócoli, acelga, coliflor y remolacha) y frutas (ciruelas pasas, papaya y mango).

Fuente:

1. Tabbers MM. et al. Evaluation and Treatment of Functional Constipation in Children JPGN 2014;58: 258–274
2. Levy EI, Lemmens R, Vandenplas Y, Devreker T. Functional constipation in children: challenges and solutions. Pediatric Health Med Ther. 2017;8:19-27.
3. Afzal, Nadeem & Tighe, Mark & Thomson, Mike. (2011). Constipation in children. Italian journal of pediatrics. 37. 28.

AVISO IMPORTANTE. Se recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida seguido de la introducción de alimentos complementarios nutritivos adecuados, junto con la lactancia materna sostenida hasta los dos años de edad o que se extienda por el mayor tiempo posible. Consulta a tu pediatra.