

Estreñimiento o constipación

Su niño está estreñado si uno o más de lo siguiente es cierto:

- Él o ella ha tenido menos de tres evacuaciones intestinales en una semana.
- La materia fecal es dura, seca e inusualmente grande.
- Le cuesta trabajo evacuar su contenido intestinal.

¿Qué causa el estreñimiento?

• El estreñimiento es muy probable cuando su niño no toma suficiente agua, leche o jugos de frutas, o si su niño no come una dieta saludable que incluye suficiente fibra. La fibra se encuentra en alimentos tales como cereales, granos, frutas y vegetales. Si su niño come una dieta con un alto contenido de grasa y azúcares refinados (dulces y postres), probablemente él o ella no está obteniendo suficiente fibra lo cual puede causarle estreñimiento.

• El estreñimiento también puede comenzar cuando usted le cambia la leche de pecho o la leche de fórmula a su bebé por leche de vaca, y cuando usted pasa de comida de bebé a comida sólida.

• Los niños pequeños con frecuencia ignoran las ganas de evacuar su contenido intestinal y se estriñen. Su niño puede no querer interrumpir el juego, pedirle permiso a su maestro o usar un baño público.

• Algunas veces el estreñimiento ocurre después de que su niño ha estado enfermo o ha tomado ciertos medicamentos.

• Usted no debe preocuparse si su niño se estriña. El estreñimiento es común en los niños y usualmente desaparece por su cuenta.

¿Qué puedo hacer si mi niño está estreñado?

Hay tres cosas que usted puede hacer para ayudar a su niño:

• **Dieta--** Usted puede comenzar aumentando la cantidad de líquido que su niño toma cada día. También puede ayudar al darle a su niño una botella de jugo de ciruela cada día, o añadir miel de maíz o azúcar morena a la fórmula de su bebé hasta que el movimiento de su estómago se regularice. Hable con su médico acerca de cuánta miel de maíz o azúcar morena debe añadir. A un niño mayor le puede dar grandes cantidades de líquido cada día, al igual que jugo de ciruela, cereal de salvado y frutas y verduras que tienen un alto contenido de fibra.

• **Entrenamiento para habitar los intestinos--** Debe enseñársele a su niño a no aguantarse para evacuar su contenido intestinal. Para establecer un hábito para la regularidad intestinal, pídale a su niño que se siente en la taza del baño por lo menos durante diez minutos más o menos a la misma hora cada día, de preferencia después de una comida. Asegúrese de que su niño puede poner los pies firmemente en el suelo mientras está sentado en la taza del baño. Si esto no es posible, coloque un taburete en frente de la taza de baño. Mientras que su niño está sentado en la taza, puede dejar que su niño lea una historia o que escuche la radio.

• **Medicamentos--** Hay muchos laxantes disponibles para tratar el estreñimiento en los niños. La selección del laxante depende de la edad de su niño y de qué tan grave es su estreñimiento. Pídale a su médico pediatra que le sugiera una marca y le diga cuánto usar.

Si el estreñimiento no mejora, lleve a su niño a ver a su Pediatra. El estreñimiento a veces puede ser una señal de un problema más grave.

Fuente: American Academy of Family Physicians