

Hablemos ACERCA DE...

Estreñimiento

El estreñimiento sucede cuando su niño tiene evacuaciones (hace popó) con menos frecuencia de lo normal y las heces son difíciles de expulsar, secas y duras o causan dolor. El estreñimiento es un problema común en los niños. Generalmente, las evacuaciones normales deben ser blandas y fáciles de expulsar. La frecuencia normal para evacuar es diferente en cada niño. Puede ocurrir desde tres veces al día hasta tres veces por semana.

¿Qué causa el estreñimiento?

- El estrés y los viajes pueden causar que su niño tenga evacuaciones irregulares. Algunos ejemplos de acontecimientos estresantes son los siguientes:
 - Cambiarse de casa
 - Usar un baño diferente
 - Aprender a ir al baño
 - La llegada de un nuevo bebé en la familia
- Expulsar las heces duras puede provocar dolor y asustar al niño. Esto a su vez puede causar que tenga miedo de ir al baño. Es posible que su niño aprenda a retener las heces para evitar el dolor. Esto causa que las heces se endurezcan más.
- Algunos medicamentos pueden causar más estreñimiento. Hable con su médico si tiene cualquier pregunta sobre los medicamentos que toma su hijo.

¿Qué puedo hacer en casa para ayudar a mi niño?

La dieta

Fomente la alimentación saludable para ayudar a evitar el estreñimiento.

Hábitos que debe practicar

Hábitos que debe practicar	
Rutina diaria	<ul style="list-style-type: none">• Desayune poco después de despertarse• Establezca horarios regulares de comidas• Establezca una rutina diaria de ejercicio
La dieta	<ul style="list-style-type: none">• Coma una dieta equilibrada durante cada comida• Coma cinco frutas y verduras todos los días
Ir al baño	<ul style="list-style-type: none">• Después del desayuno y la cena, camine 10 minutos y luego vaya al baño• Si aún no puede evacuar, vuelva a caminar

- Alimente a su niño de forma regular con una variedad de granos integrales, nueces, verduras y frutas (puede darle batidos con yogur y fruta).
- Trate de evitar alimentos que hagan más lenta la digestión. Éstos incluyen los siguientes:
 - Alimentos refinados (como dulces, pan blanco y comida rápida)
 - Alimentos altos en grasa (como comida rápida y papas a la francesa)
 - Productos lácteos en cantidades grandes (como leche, queso y helado)
- Asegúrese que su niño beba suficiente agua todos los días. Los niños mayores y adolescentes deben beber entre 5 y 8 vasos de agua al día, y los niños más pequeños entre 3 y 4.

Ejercicio

La actividad física puede ayudar con el estreñimiento. Esto ayuda a que los músculos de los intestinos se contraigan y se muevan de forma natural. Cuando esto sucede, las heces se desplazan y expulsan con rapidez.

- Caminar entre 10 y 15 minutos después de las comidas puede ayudar a su niño a evacuar.

Baños con agua tibia

Tomar un baño con agua tibia al menos una vez al día puede ayudar a relajar los músculos del recto (donde están las heces) de su niño y hacer más fácil la evacuación.

Horario para ir al baño

Puede ser útil ESTABLECER una rutina para ir al baño. Explíquelo bien a su niño que no tiene que evacuar durante este tiempo, pero que sentarse en el baño de forma periódica es un buen hábito que debe practicar.

- A veces, el niño está muy concentrado en lo que está haciendo (jugando) y no se toma el tiempo de ir al baño.
- Anime a su hijo a ir al baño tan pronto como sienta la necesidad de evacuar.
- Puede tener un “kit” con artículos para distraer a su niño y ayudarlo a relajarse mientras esté sentado en el baño. Puede incluir libros, juguetes, música, vídeos o videojuegos.
- Haga que su niño se siente en el baño a la misma hora por lo menos 10 minutos todos los días.
- Asegúrese que su niño se siente en una posición que fomente la evacuación; con los pies apoyados sobre un banco, las rodillas levantadas y los codos sobre las rodillas.

Posición correcta para aprender a ir al baño



Citas de seguimiento con el médico de su niño

Si los hábitos intestinales buenos (como los que se mencionan más arriba) no mejoran el estreñimiento de su niño, es posible que necesite tomar medicamentos para ayudar a que tenga evacuaciones normales. Su médico le puede decir cuál es el mejor tratamiento para usted y su niño, y por cuánto tiempo deberá tomar medicamentos. Algunos niños necesitan tomar medicamentos contra el estreñimiento durante meses o años.