



ALIMENTACIÓN: RECOMENDACIONES FRENTE AL ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es la emisión de deposiciones duras, con dolor al defecar y en menor número de lo habitual. El caso extremo es la imposibilidad de eliminar un bolo fecal grande y duro. A partir del mes de edad, muchos bebés amamantados expulsan heces blandas pero cada 2-4 o 6 días (o incluso más) sin que sea esto un verdadero estreñimiento, y no requieren ningún tratamiento ni manipulación.

¿Qué hacer frente al estreñimiento?

- Si el bebé toma fórmula artificial: A veces basta con añadir un poco más de agua en cada biberón (unos 10 c.c. más por cada toma). O bien ofrecerle agua entre las tomas.

- Si ya toma alimentación complementaria:
 - Utilizar para el puré, lentejas, guisantes, soja o verduras verdes con la carne o el pescado.
 - Ofrecer frutas, por su riqueza en fibra.
 - Cereales integrales (si ya toma gluten).

- En los niños y niñas de más de 2 años:
 - Ofrecer una dieta rica en fibra.
 - Evitar el exceso de leche y derivados.
 - Animar al niño o niña a beber agua entre horas.
 - Facilitar ir al baño cuando el niño sienta la necesidad de defecar, sin apresuramiento, asegurándose de que pueda apoyar los pies.
 - Aplicar una crema para lubricar el ano antes y después de defecar.

Las claves para prevenir el estreñimiento:

- Tomar diariamente alimentos ricos en fibra: frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.
- Beber agua.
- Favorecer juegos activos, evitar vida demasiado sedentaria.
- Favorecer que el niño o niña aprenda a percibir las señales del intestino y pueda responder a ellas, evacuando regularmente las heces, pues si las retiene de

Apoyo:



Socios:





forma repetida, se puede retrasar la evacuación cada vez más de modo que, cuando ésta ya es imperiosa, el bolo fecal puede ser demasiado grande y originar dolor anal al niño o niña.

- Es recomendable fomentar la rutina de ir al baño a determinadas horas (después de comer, antes de dormir...)

Apoyo:



Socios:

