

# Estreñimiento

Edad 0-1

## Qué esperar con pañales sucios.

Puede ser un trabajo duro para el bebé tener una evacuación intestinal y se nota. Esforzar, llorar o ponerse rojo en la cara puede ser normal.

### Los bebés

**amamantados** tienen heces que son amarillas y líquidas. Por lo general, son la consistencia del requesón.

### Los bebés alimentados

**con fórmula** tienen heces que típicamente son de color canela o amarillas y pastosas. Por lo general, son la consistencia de mantequilla de maní.

## Los primeros días

Las heces de los bebés cambian de color y textura en los primeros días de vida. Al principio, sus heces serán negras, gruesas y pegajosas. Es posible que solo tengan una evacuación intestinal el primer día. Alrededor del tercer día, sus heces pueden ser verdes y pueden tener de 2 a 3 heces por día.

## El primer mes

Los bebés **amamantados** a menudo defecan después de cada alimentación durante el primer mes de vida.

Los bebés alimentados con **fórmula** pueden defecar alrededor de 4 a 5 veces al día durante la primera semana. Cuando tienen 2-4 semanas de edad, pueden defecar alrededor de 2 veces al día.

## Mayores de un mes

Los bebés a menudo defecan con menos frecuencia después del primer mes.

Los bebés **amamantados** mayores pueden pasar varios días o incluso una semana sin defecar.

Los bebés alimentados con **fórmula** pueden tener una evacuación intestinal al menos todos los días, pero pueden pasar de 2 a 3 días entre defecaciones.

## Mayores de 6 meses

Cuando los bebés comienzan a comer alimentos sólidos, sus heces se vuelven un poco más firmes y pueden cambiar de color.



## ¿Tu bebé está estreñado?

- ¿Excesivamente quisquilloso?
- ¿Escupe más de lo normal?
- ¿Tiene heces inusualmente duras y secas?
- ¿Tener heces con sangre? ¿Tiene más o menos movimientos intestinales?
- ¿Esfuerzo por más de 10 minutos sin éxito?



## Lo que puedes hacer.

- Amamanta a su bebé.
- Asegúrese de que la fórmula se mezcle correctamente. Verifique las instrucciones en la lata.
- Ayuda al bebé a moverse más. Aumente la actividad moviendo las piernas del bebé en un movimiento de bicicleta.
- Coloque un trapo caliente sobre el estómago del bebé.
- Habla con el doctor de su bebé.

### Bebés bajo 6 meses de edad:

- Evite dar cereales u otros alimentos sólidos hasta que el bebé tenga alrededor de 6 meses de edad.
- Su bebé solo necesita leche materna o fórmula. Consulte con su médico o WIC para asegurarse de que estén obteniendo suficiente leche materna o leche de fórmula.

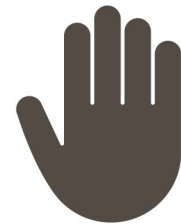
### Bebés sobre 6 meses de edad:

- Dale a tu bebé más líquidos. El bebé es lo suficientemente mayor para un poco de agua ahora. Puede ofrecer 2 onzas de jugo 100% de pera o manzana mezclado con agua dos veces al día o 4 onzas de agua dos veces al día. No des por más de una semana o dos. Demasiado jugo puede ser perjudicial para la dieta y el crecimiento general de los bebés.
- Dele a su bebé más alimentos con fibra como frutas blandas y verduras cocidas. Trate de dar 2 a 4 onzas de frutas o vegetales por día.
- Suavice una cucharadita de cereal de 100% salvado con leche materna o fórmula y agregue esto al cereal de su bebé.



## Cosas que evitar.

- No cambie de una fórmula con hierro a una fórmula baja en hierro. En el pasado se pensó que la fórmula fortificada con hierro causa estreñimiento. Ahora sabemos que no es verdad. El hierro es un nutriente importante para el crecimiento de su bebé.
- No le dé miel a su bebé para tratar el estreñimiento. La miel puede causar botulismo infantil, un tipo de intoxicación alimentaria.
- No cambie la fórmula hasta después de hablar con su médico o el personal de WIC. Cambiar la fórmula puede causar más problemas.
- No use laxantes, aceite mineral, supositorios o enemas a menos que su médico se lo recete.



**Para bebés de cualquier edad, comuníquese con el médico si muestran signos o síntomas, como dolor intenso o heces con sangre, junto con estreñimiento.**

**Aprende más:** [Healthychildren.org](http://Healthychildren.org)