

COMPRENDER Y GESTIONAR LA CONSTIPACIÓN DE LOS BEBÉS

Lo que necesita saber

¿Qué es la constipación?

La constipación es un problema de salud en que su bebé tendrá problemas para hacer sus necesidades, tendrá popó dura, seca o con grumos, y/o pasa mucho tiempo entre una popó y otra.

¿Cuáles son las señales de que su bebé está constipado?

- La popó se ve dura, seca o con grumos. A veces, puede verse como piedras (imagen 1) o tener forma de salchicha, pero con grumos como uvas (imagen 2).
- Su bebé puede mostrar señales de dolor al intentar hacer popó. Puede ver que su bebé arquea la espalda y llora, gruñe y/o se le pone el rostro rojo.
- Come o se alimenta menos que lo normal.
- Hace menos popó o pasa más tiempo entre una y otra de lo normal para él.
- El estómago de su bebé puede verse inflamado o más grande de lo normal, y estar duro al tacto si lo presiona con suavidad.
- El área alrededor del ano de su bebé puede estar rasgada o agrietada, que a veces puede sangrar.



¿Qué es lo "normal" para la mayoría de los bebés?

Puede llevar tiempo que los bebés desarrollen una rutina regular de popó. Todos los bebés tienen sus propias rutinas. Algunos bebés hacen más popó con más o menos frecuencia que otros bebés. Los bebés lactantes hacen popó con más frecuencia que otros bebés que se alimentan con fórmula. Es importante que conozca la rutina de popó de su bebé. Esto ayudará a darse cuenta si debería preocuparse.

¿Qué provoca la constipación?

- Cambiar de leche materna a fórmula.
- La fórmula no se prepara apropiadamente.
- Comenzar a comer alimentos sólidos.
- No beber suficiente líquido (leche materna y/o fórmula; agua para los bebés mayores de 6 meses).
- Posible intolerancia a los alimentos o a un ingrediente en la fórmula.
- En casos extremos, un problema médico puede provocar constipación.

Tratamiento

Bebés menores de 6 meses

- Si se alimenta al bebé con fórmula, asegúrese que la fórmula en polvo se prepare agregando agua en botella primero y después agregando el polvo. Consulte las instrucciones de mezclado en la etiqueta del paquete para asegurarse de que está añadiendo la cantidad correcta de polvo al agua.
- Dedique tiempo supervisado para que su bebé se recueste sobre su estómago. Esto ayudará a presionar levemente sus intestinos para ayudarle con sus necesidades.

- Frote suavemente el estómago de su bebé en sentido de las agujas del reloj mientras intenta hacer sus necesidades.
- Coloque al bebé en un baño tibio o coloque un paño tibio sobre su estómago para aliviar la incomodidad.
- Haga movimientos de bicicleta con las piernas de su bebé colocándolo sobre su espalda y moviendo sus piernas.

Bebés mayores de 6 meses (y le prestador de atención médica ha aprobado los alimentos infantiles)

- Ofrezca de 2 a 4 onzas adicionales de agua durante el día. Intente llegar a 4 a 8 onzas de agua al día.
- Ofrezca 2 onzas de jugo de fruta al 100%, como pera, manzana o ciruela. Diluya con agua (2 onzas de jugo mezclado con 2 onzas de agua)
- Ofrezca de 2 a 4 cucharadas de puré de pera, manzana o ciruela.
- Si le ofrece a su bebé cereales de arroz, reemplácelo con avena infantil, trigo o cereal integral.

Cuando llame a un prestador de atención médica.

- La constipación no mejora con el tratamiento.
- Ve sangre en las deposiciones de su bebé.
- Su bebé comienza a vomitar.
- Su bebé muestra señales de dolor grave.

*Póngase en contacto con el prestador de atención médica de su bebé antes de darles laxantes, jarabe karo, aceite mineral para bebés, agua para cólicos o enemas para tratar la constipación.

No dude en ponerse en contacto con el pediatra o prestador de atención médica de su bebé para recibir guías y apoyo adicionales.

23-433, Rev. 11/16/2024