

El estreñimiento en bebés y niños es cuando las heces son duras y defeca muy de vez en cuando: menos de una vez al día antes de cumplir el año, menos de una vez cada 48 horas entre el primer año y el cuarto y menos de tres a las semana después de los cuatro años.

Alimentación

- Si el bebe toma leche materna.

Sin duda, hace sus necesidades con frecuencia, por lo general una vez por toma, aunque no es extraño que algunos bebes defequen (heces de consistencia blanda) una vez al día o incluso cada dos días, sin dolor ni hinchazón del vientre, mientras engorda con normalidad. En estos casos, la leche materna se absorbe totalmente y no deja residuos, se habla de “falso” estreñimiento.

- Si el bebe toma el biberón

Si parece que esta estreñido, lo primero es tomar algunas medidas simples: comprobar que se prepara bien la leche, el agua utilizada, si ya tiene la edad adecuada darle también un poco de zumo de naranja natural, papillas de frutas o purés de verdura. Normalmente el transito intestinal se restablecerá por sí solo. No es conveniente recurrir a medicamentos ni utilizar laxantes.

- El niño que ya come sólidos

Dar al niño verduras, fruta y líquidos con regularidad.

Siempre hay que tener en cuenta que la alimentación del niño sea la correcta y que no pase sed.

Ejercicios sencillos

Se pueden hacer una serie de ejercicios para ayudarle a movilizar el intestino

- Masajearle la zona del abdomen haciendo círculos en el sentido de las agujas del reloj.
- Tumbarle en la cama juntando sus piernas, flexionándolas repetidamente y moviéndolas despacio haciendo círculos.

