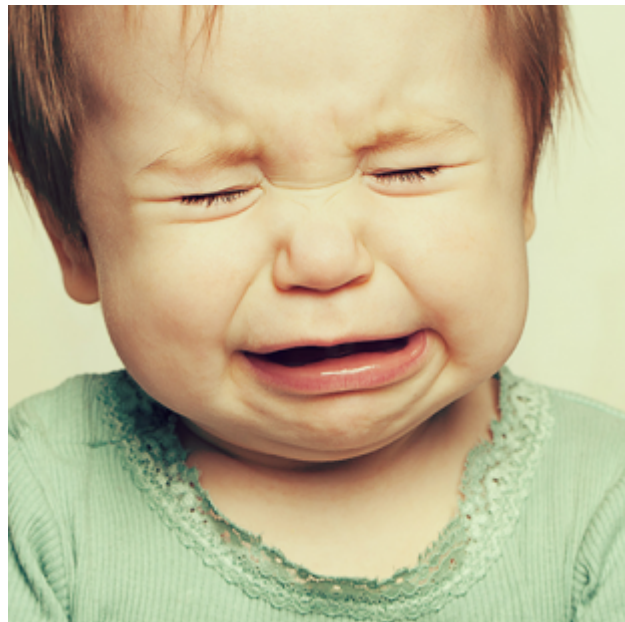


Publicado en *Mom & me Centroamérica* | 1000 Primeros Días del Bebé (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Estreñimiento la amargura de muchos

Comparte esto

X

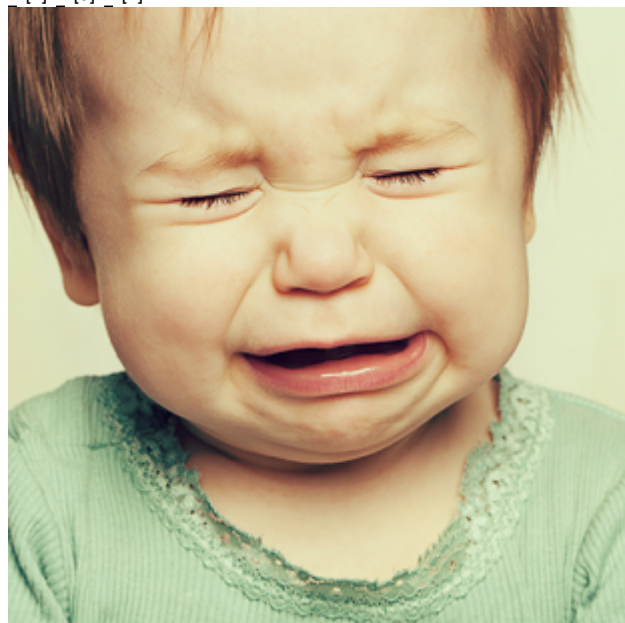


## Estreñimiento la amargura de muchos

¿Sabías que las causas del estreñimiento pueden ser variadas? Aprende cómo identificarlas y las mejores formas para su tratamiento

<https://www.momandme.nestle.com/estrenimiento-la-amargura-de-muchos> [1]

[2] [3] [4]



# Estreñimiento la amargura de muchos

¿Sabías que las causas del estreñimiento pueden ser variadas? Aprende cómo identificarlas y las mejores formas para su tratamiento

Lunes, Septiembre 14th, 2015

- <sup>[5]</sup>
- [Imprimir](#) <sup>[1]</sup>
- [Compartir](#)

La mayoría de los bebés no tiene un patrón establecido para las deposiciones, especialmente en sus primeros meses de vida. Por lo anterior, para reconocer si la frecuencia de estas ha disminuido (un indicativo del estreñimiento), es importante ir reconociendo el hábito de defecación particular de tu bebé, el cual puede presentarse, por ejemplo, luego de cada comida o una vez al día.

Otra señal del estreñimiento puede ser cuando observas que las heces estén muy duras y secas, independiente de la frecuencia con la que se presenten.

Las causas del estreñimiento pueden ser variadas, por ejemplo: que estés incorporando alimentos nuevos en su dieta, que no haya buena hidratación, la poca actividad física (dentro de las capacidades motoras del bebé según su edad) o condiciones médicas.

Controlar el estreñimiento requiere del apoyo médico, especialmente durante la lactancia exclusiva, ya que este es el momento en el cual la única fuente de alimento e hidratación es la leche materna. Durante esta etapa, se ha comprobado que probióticos como el L. comformis (L.reuteri) ayudan a prevenir, en gran manera, los episodios de estreñimiento en los bebés.

Como indica el Dr. Jorge González, pediatra neonatólogo: “lo importante es prevenir; generalmente, el uso de medicamentos para el estreñimiento trata de evitar el cuadro pero, sobre todo, en los primeros años de vida, el tratamiento es básicamente dietético”

Por ello, cuando tu bebé esté consumiendo alimentos sólidos, debes realizar algunos ajustes para mejorar la condición del estreñimiento, por ejemplo:

- Ofrécele una dieta rica en frutas como la pera o la papaya y vegetales como la zanahoria.
- Valora si hay algún alimento que no tu bebé esté tolerando y evítalo.
- Incorpora probióticos en la dieta, los cuales ayudarán a equilibrar las funciones intestinales y evitar que se dé el crecimiento de bacterias que puedan causar alguna enfermedad.

[Leer más](#) <sup>[6]</sup>

**URL de origen:** <https://www.momandme.nestle.com/estrenimiento-la-amargura-de-muchos>

## Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/estrenimiento-la-amargura-de-muchos>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/estrenimiento-la-amargura-de->

muchos&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/estrenimiento\_la\_ la amargura de muchos

[3]

<https://twitter.com/share?text=Estre%C3%B1imiento%20la%20amargura%20de%20muchos&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/estrenimiento-la-amargura-de-muchos>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/estrenimiento-la-amargura-de-muchos>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/2351>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>