

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

[Inicio](#) > Estreñimiento o constipación

Comparte esto

X



Estreñimiento o constipación

El **estreñimiento** es un problema muy corriente entre los niños. Esta condición se define como el retraso o la dificultad para defecar durante 2 o más semanas, lo cual puede causar estrés en el niño y su familia. (según NASPGHAN – North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition).

<https://www.momandme.nestle.com/estrenimiento-o-constipacion> [1]

[2] [3] [4]



Estreñimiento o constipación

El **estreñimiento** es un problema muy corriente entre los niños . Esta condición se define como el retraso o la dificultad para defecar durante 2 o más semanas, lo cual puede causar estrés en el niño y su familia. (según NASPGHAN – North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition).

Viernes, Agosto 24th, 2018

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

La prevalencia de esta condición constituye una de las principales causas de consulta pediátrica relacionadas con desórdenes gastrointestinales y parece aumentar con la edad, posterior a los 6 meses.

No debemos olvidar que el dolor asociado al estreñimiento puede crear un círculo vicioso que empeora las molestias del bebé y afecta la calidad de vida de toda la familia, pues el niño empieza a retener voluntariamente para evitar pasar por esta situación, por lo tanto, los padres deben buscar ayuda pronta y oportuna con un profesional de la salud capacitado.

Pero, ¿cuál es el promedio de deposiciones normales en bebés y niños pequeños?

La frecuencia de las deposiciones por día, varía de un bebé a otro. Un niño amamantado con

Entre las causas principales del estreñimiento en infantes podemos mencionar:

- Inmadurez del sistema digestivo
- Introducción de alimentos sólidos (destete): debido a que ciertos tipos de alimentos sólidos influyen directamente en la consistencia de las heces (por ejemplo, la cantidad de agua de los mismos, ausencia de fibras, alimentación desbalanceada)
- Ingesta deficiente de líquidos

Estas son algunas recomendaciones para el manejo del estreñimiento en bebés y niños pequeños:

- Educación para los padres y / o la familia sobre el tema
- Tranquilizar al bebé / niño explicando las razones del estreñimiento (eliminando las atribuciones negativas)
- Aumento de la ingesta de líquidos acorde a las recomendaciones del profesional de la salud
- En caso de que el pequeño ya se encuentre comiendo sólidos después de los 6 meses, adición de frutas frescas como ciruela pasa y pera, vegetales y granos integrales para aumentar la fibra dietética.
- Además, estudios científicos han demostrado que algunos ingredientes activos permiten aliviar esta

situación en bebés, tales como: proteína parcialmente hidrolizada, magnesio, lactosa, fibras prebióticas FOS/GOS y probióticos como Lactobacillus reuteri. Podrías consultar a tu profesional de la salud al respecto para que te pueda guiar!

Para prevenir episodios recurrentes de estreñimiento te recomendamos:

- Alimentación exclusiva con lactancia materna durante los primeros 6 meses
- Introducción de alimentación complementaria a partir del 6to mes de edad, de acuerdo a las indicaciones de profesional de salud
- Ingesta de líquidos suficientes
- Ofrecer al niño una dieta balanceada, rica en frutas y vegetales, evitando el consumo de alimentos altos en azúcares procesados. Y en el caso de que ya haya empezado a ir al baño solo, darle tiempo suficiente para realizar sus necesidades después de las comidas y los hábitos de aseo regulares.

Recuerda que debes despejar cualquier duda siempre con un profesional de la salud!

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/estrenimiento-o-constipacion>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/estrenimiento-o-constipacion>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/estrenimiento-o-constipacion&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/estrenimiento-o-conspiracion-rev-q.png&description=Estreñimiento o constipación>

[3]

<https://twitter.com/share?text=Estre%C3%B1imiento%20o%20constipaci%C3%B3n&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/estrenimiento-o-constipacion>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/estrenimiento-o-constipacion>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/71276>

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