



¿Está estreñado mi bebé?

El estreñimiento es cuando las heces son duras y secas, y a veces causan dolor al salir.



Esté atenta a estas señales:

- ⇒ Cuando las heces de un recién nacido son de una consistencia firme y no hace del baño cada día.
- ⇒ Cuando las heces son duras, secas, y causan dolor al hacer del baño. Sin embargo, tenga en mente que a veces los niños hacen esfuerzo y ésto no significa que el bebé tenga dolor.
- ⇒ Cuando hay sangre en las heces.
- ⇒ Cuando el dolor de estómago se alivia después de hacer del baño una cantidad mayor de la que suele hacer.
- ⇒ Cuando hay una pequeña cantidad de líquido que parece diarrea en el pañal o los calzones. Ésto es líquido que pasa alrededor de heces grandes y sólidas que están trancadas y que no pueden salir.

Tenga en mente lo siguiente:

- ⇒ Para algunos bebés mayores, es normal hacer del baño cada 3 o 4 días pero que no sean heces duras, secas o que produzcan dolor al salir.
- ⇒ Su bebé **no está estreñado** si tiene heces blandas o suaves.
- ⇒ El color de las heces no tiene nada que ver con el estreñimiento.
- ⇒ Es raro que un bebé que se alimenta solamente por la leche materna esté estreñado.
- ⇒ El estreñimiento ocurre tanto en bebés que toman fórmula bajo en hierro como en bebés que toman fórmula fortificada con hierro.



Para más información o para solicitar ésto en un formato diferente, llame al 971-673-0040.

WIC es un programa y empleador que ofrece oportunidad igual a todos.
Llame al 1-888-271-5983 si usted tiene preguntas o inquietudes acerca de los derechos civiles.

Estreñimiento: ¡Esto es lo que usted puede hacer! *

- X **No** añada a la fórmula más agua de la cantidad recomendada.
- X **No** reduzca la cantidad o las veces que le da pecho o fórmula.
- X **No** le dé miel de abejas o miel Karo a su bebé por el riesgo de darle el botulismo.

En bebés de 0 a 6 meses que no están comiendo comidas sólidas...

Si su bebé toma solamente pecho, intente darle **pecho más frecuentemente**. Si su bebé toma leche materna y fórmula, intente darle **más pecho** y menos fórmula. Siempre déle pecho o fórmula antes de ofrecer agua o jugo.

Trate lo siguiente:

1. Aumente la actividad física del bebé (por ejemplo jugar con él, mecerlo, moverle las piernas, o darle un suave masaje o sobaditas).
2. Ofrezca a su bebé de 1 a 3 onzas de agua cada día, **O** mezcle 2-3 onzas de agua con 1 onza de jugo de manzana, pera o ciruela pasa y úselo todo en un día.

En bebés mayores de 4 meses que comen comidas sólidas:

Trate lo siguiente:

1. Aumente la actividad física del bebé (por ejemplo permitir tiempo en el piso para jugar y moverse, mecerlo, moverle las piernas, o darle un masaje suave o sobaditas).
2. Aumente los líquidos en la alimentación (déle pecho más frecuentemente u ofrézcale de 2 a 4 onzas de agua pura al día), **O** mezcle 2-3 onzas de agua con 1 onza de jugo de manzana, pera o ciruela pasa y úselo todo en un día.
3. A los bebés de 8 a 12 meses debe darles frutas y vegetales cocidos o machucados.

Los bebés menores de 4 meses no deben comer comidas sólidas. La comida sólida puede causarles estreñimiento en los bebés jóvenes.



**Si lo del primer paso no da resultado en 3 a 5 días,
llame por teléfono al proveedor de salud de su bebé.**

* Esta información es solamente para aquellos bebés que nacieron a los nueve meses. Si su bebé nació antes del tiempo, llame al proveedor de salud de su bebé.