

## \* ¿Qué es la diarrea?

Su bebé tiene diarrea cuando tiene tres o más evacuaciones aguadas en un día, o cuando las evacuaciones son más frecuentes y aguadas que de costumbre. Es importante tratar la causa de la diarrea primero. La diarrea puede hacer daño si no se trata rápidamente porque el bebé puede perder demasiado líquido. Esto puede causar deshidratación.

## \* Si mi bebé empieza a tener diarrea, ¿qué debo hacer?

- Continúe con la lactancia materna o la fórmula para bebés para reducir la cantidad y frecuencia de las evacuaciones.
- No cambie la fórmula para bebés a menos que el doctor le diga que lo haga.
- No agregue agua adicional ni diluya la fórmula para bebés.
- Los bebés que comen alimentos sólidos pueden seguir consumiendo las comidas usuales, pero ofrezca carbohidratos más complejos (arroz, trigo, papas) y carnes.
- No les dé jugos, gaseosas ni refrescos deportivos porque tienen azúcares simples que pueden empeorar el problema.
- No le niegue el alimento por más de 24 horas. No lo alimente solo con la dieta "BRAT" (plátano, arroz, puré de manzana y pan tostado). Estos pueden reducir las calorías y los nutrientes que recibe.



## \* Si mi bebé tiene diarrea grave o deshidratación, ¿qué debo hacer?

Si su bebé tiene cualquiera de los siguientes problemas, llame a su doctor o clínica **AHORA MISMO**:

- Parece estar frío, con menos energía, flácido o no se despierta.
- Tiene los ojos resecos y hundidos, la boca o la lengua reseca, o llora sin lágrimas.
- Tiene sangre, mucosidad o pus en el pañal o en las heces, o heces negras después de cumplir 4 días.

(Continúa al otro lado)

# Si mi bebé tiene diarrea grave o deshidratación, ¿qué debo hacer?

(Continuación del otro lado)

- Vomita o pierde peso.
- Tiene la orina de color amarillo oscuro en el pañal, o no orina por más de 6 horas.
- No quiere la leche materna ni el biberón.
- Tiene más de 3 evacuaciones aguadas en un día o diarrea que dura más de un día.
- Tiene fiebre de más de 99 grados Fahrenheit.

Consulte con el doctor sobre líquidos adicionales y soluciones de electrolitos, como Pedialyte, para darle a su bebé. Las soluciones de electrolitos solo deben darse a los bebés bajo supervisión médica. No le dé medicamentos a su bebé a menos que se lo indique el doctor.



## \* ¿Qué puedo hacer para ayudar a prevenir la diarrea?

- Lávese las manos con agua y jabón:
  - Antes de preparar los alimentos o biberones del bebé.
  - Antes de alimentar a su bebé.
  - Después de ir al baño, cambiar pañales, estornudar o toser en las manos.
- Lávele las manos al bebé frecuentemente y límpie debajo de las uñas con agua y jabón.
- Lave a menudo los juguetes y las cosas que su bebé se mete a la boca.
- Amamante a su bebé.
- Hierva los biberones y demás equipo para la leche materna o fórmula.
- Para los bebés de 3 meses o menos, hierva el agua para hacer la fórmula para bebés.
- Tire la leche materna o la fórmula para bebés que quede en el biberón después de cada toma.
- Guarde en el refrigerador la fórmula para bebés preparada o en latas abiertas. Tírelas después de 2 días.
- Nunca lo alimente directamente del frasco de comida para bebé. Use siempre una cuchara limpia para sacar la comida para bebé del frasco y póngala en un plato. Cuando su bebé termine de comer, tire la comida que quede en el plato.
- Lave todas las frutas y verduras frescas.
- Refrigere los alimentos después de usarlos.
- No le dé a su bebé:
  - Leche fresca o jugo que no han sido pasteurizados.
  - Más de 4 onzas de jugo de fruta al día. Jugo, si el bebé tiene menos de 6 meses.
  - Alimentos de su boca, tenedor o cuchara.

Para más información sobre cómo tratar la diarrea, vaya al sitio web de Kids Health [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org) o a la American Academy of Pediatrics [www.aap.org/topics.html](http://www.aap.org/topics.html).