

Estreñimiento

Edad 1-5

¿Que es normal?

- Los movimientos intestinales pueden ser muy diferentes para diferentes niños. Algunos niños tienen 1 o 2 deposiciones al día. Otros pueden pasar de 2 a 3 días o más entre las deposiciones. Ambos pueden ser normales.
- Las heces de su hijo deben ser suaves y fáciles de pasar.



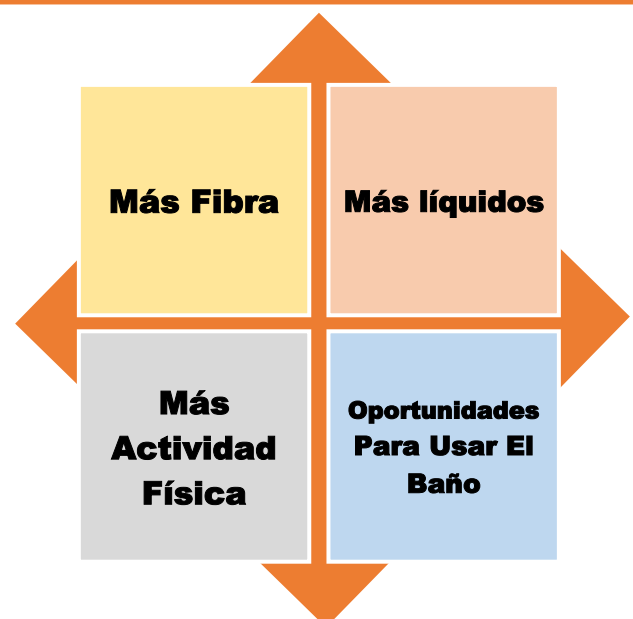
¿Tu hijo está estreñado?

- ¿Han pasado muchos días sin deposiciones normales?
- ¿Están teniendo dolor de estómago o calambres?
- ¿Tiene heces duras o secas?
- ¿Le resulta difícil o doloroso a su hijo defecar?
- ¿Hay sangre en las heces de su hijo?



Si responde sí a algunas de estas preguntas, su hijo puede estar estreñado. Consulte con su médico para asegurarse de que el problema sea estreñimiento y no de otra cosa.

Cómo ayudar a su hijo con estreñimiento.



If Si ha probado estos consejos y aún cree que su hijo está estreñado, llame al médico de su hijo. No le dé laxantes, supositorios o aceite mineral a su hijo sin el consejo de su médico.

Más Fibra

Aumentar **lentamente** los alimentos ricos en fibra puede ayudar a prevenir o tratar el estreñimiento. La fibra es una parte de nuestra comida que no podemos digerir, hace que nuestras heces sean más blandas.

Alimentos Ricos En Fibra



Frutas

Los niños de 1 a 3 años necesitan 1 taza de frutas al día y los niños de 4 a 5 años necesitan 1.5 tazas de frutas. Algunas ideas podrían ser manzanas, fresas, peras, naranjas o ciruelas pasas.



Vegetables

Los niños de 1 a 3 años necesitan 1 taza de verduras todos los días. Los niños de 4 a 5 años necesitan 1,5 tazas. Algunas ideas podrían ser lentejas, frijoles, brócoli o zanahorias.



Granos Enteros

Los panes integrales, los cereales, las pastas y el arroz integral pueden ser una buena fuente de fibra. Haga la mitad de los granos de su hijo enteros. Busque "grano entero" como el primer ingrediente en la lista de ingredientes.



Add 1 to 3 tablespoons per day of 100% bran cereal, or 1 to 2 tablespoons of finely chopped dried fruits like raisins or dried apples to cereal or yogurt.

Más Líquidos

Dele a su hijo muchos líquidos, especialmente agua todos los días

También puede darle a su hijo jugo de ciruela, manzana o pera. Recuerde que los tamaños de las porciones para el jugo son pequeños. La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda limitar el zumo de fruta a 4 onzas al día para niños de 1 a 3 años y de 4 a 6 onzas para niños de 4 a 6 años.



Más Actividad Física

El estreñimiento puede ser causado por no tener suficiente actividad física. Ayude a su hijo a estar activo mientras juegan. Limite el tiempo de pantalla a 2 horas o menos cada día. Algunas ideas divertidas podrían ser dar un paseo familiar, tocar música y bailar, o jugar con una pelota.



Oportunidades Para Usar El Baño

La retención de heces puede ser otra causa de estreñimiento. Es posible que su hijo evite ir al baño porque le duele o no quiere dejar de jugar. Ayude a su hijo a ir al baño regularmente. Reserve un tiempo tranquilo para usar el baño. Después de cada comida puede ser una manera fácil de recordar. Ayude a su hijo cuando sea necesario. No apresures a su hijo.



Advertencia: los niños menores de 4 años pueden ahogarse con nueces, palomitas de maíz, pieles de frutas y vegetales crudos. Cocine todas las verduras para los niños pequeños.