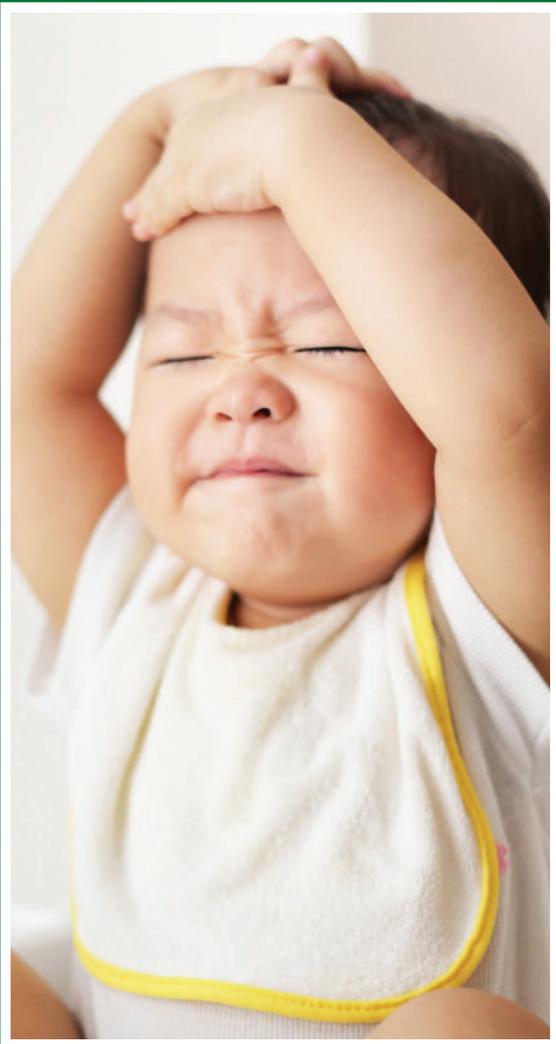


# Constipación

Desde el nacimiento  
a los 12 meses



**Muchos padres se preocupan si el bebé no evacua sus intestinos diariamente.**

## **Hábitos intestinales normales:**

- Varían entre los bebés. Aunque muchos bebés evacuan diariamente, otros pueden hacerlo una vez cada 2 a 5 días.
- Se vuelven menos frecuentes a medida que el bebé crece.
- Puede causar que el bebé haga caras raras, gruñan y que hagan fuerza al evacuar los intestinos.

## **Los proveedores de atención médica indican que los signos de constipación son:**

- Heces pequeñas, duras y secas, evacuadas con dificultad.
- Cuando el bebé no haya evacuado los intestinos o tenga dificultad para hacerlo durante 2 o más semanas.

**Llame al médico del bebé si piensa que está constipado.**

## ¿Qué causa la constipación?

- Ingesta inadecuada de líquidos
- Mezclar de manera incorrecta la fórmula
- Comenzar temprano con la ingesta de sólidos
- La falta de movimiento o actividad
- El uso de algunos medicamentos
- Pérdida excesiva de líquidos debido a vómitos o fiebre
- Ciertas condiciones médicas (consulte a su pediatra)



## ¿Cómo son las heces normales?

- De leche materna: pastosa, granosa, suave, líquida, amarilla
- De fórmula fortificada con hierro: entre pastosa y formada, granosa, color marrón verdoso
- Fórmula de soja: suave, color verde amarillento



## Controlar la constipación

- Aumente la actividad (haga girar las piernas del bebé con un movimiento de bicicleta).
- Coloque una compresa tibia (un paño tibio) en el estómago.
- Pregúntele al pediatra sobre aumentar la ingesta de líquidos.
- Si ha comenzado a darle sólidos a un bebé de menos de 4 meses de edad, descontinúelos.
- Para bebés de más de 4 meses de edad que comenzaron con la ingesta de sólidos, deles alimentos altos en fibra como frutas o verduras o alimentos integrales tiernos y cocidos.

## Para bebés lactantes

- El número de evacuaciones intestinales por día o por semana puede variar según la edad.
- Los bebés lactantes de más de 1 mes pueden tener evacuaciones infrecuentes (menos de 1 vez al día). Esto no se considera constipación.

## Mitos sobre la constipación

La cantidad de hierro que brinda la fórmula fortificada con hierro no causa constipación. Los estudios demostraron que los bebés alimentados con fórmula fortificada con hierro tienen las mismas posibilidades de constipación que los bebés alimentados con fórmula baja en hierro.

# 1-800-942-1007

[mass.gov/wic](http://mass.gov/wic)



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

