

# Constipação Intestinal

Do nascimento – 12 meses



**Muitos pais ficam preocupados se seus bebês não têm uma evacuação intestinal diária.**

## **Hábitos intestinais normais:**

- Varia entre os bebês. Embora muitos bebês tenham um evacuação diária, outros podem ter apenas uma evacuação a cada 2 até 5 dias.
- Torna-se menos frequente à medida que seu bebê fica mais velho.
- Pode ser que os bebês façam caretas engraçadas, resmunguem e possivelmente se contorçam enquanto eliminam as fezes.

## **Os prestadores de serviços médicos esclarecem que os sinais de constipação são:**

- Fezes pequenas, duras e secas que são eliminadas com dificuldade.
- Quando o bebê não eliminou as fezes ou tem dificuldade na evacuação por 2 ou mais semanas.

**Ligue para o médico do seu bebê se você estiver preocupado que ele esteja constipado.**

## O que causa a constipação?

- Líquidos inadequados
- Mistura incorreta da fórmula
- Introdução de sólidos muito cedo
- Falta de movimento ou atividades
- Uso de alguns medicamentos
- Perda excessiva de líquidos por causa de vômito ou febre
- Determinadas condições médicas (pergunte ao seu pediatra)



## Qual a aparência das fezes normais?

- Leite materno — pastosa, com grumos, mole, líquida, amarela
- Fórmula fortificada com ferro — pastosa a grumos, marrom-esverdeada
- Fórmula de soja — mole, verde-amarelada



## Controle da constipação

- Aumente as atividades (exercite as perninhas do bebê em movimentos de bicicleta).
- Aplique uma compressa quente (toalha quente) no abdome.
- Pergunte ao seu pediatra sobre o aumento de líquidos.
- Para bebês menores de 4 meses, se os sólidos estão sendo introduzidos, descontinue o consumo.
- Para bebês acima de 4 meses, com sólidos já introduzidos, ofereça alimentos ricos em fibras, como legumes e frutas cozidas macias e grãos integrais.

## Controle da constipação

- O número de evacuações intestinais por dia ou por semana pode variar dependendo da idade.
- Bebês em aleitamento materno acima de 1 mês de idade podem ter evacuações intestinais infrequentes (menos de 1 vez ao dia). Isso não é considerado constipação intestinal.

## Mitos sobre a constipação

A quantidade de ferro fornecida pela fórmula fortificada com ferro não causa constipação. Estudos demonstraram que os bebês alimentados com fórmulas fortificadas com ferro não são mais propensos a sofrerem com constipação intestinal do que os bebês alimentados com fórmulas com baixo teor de ferro.

# 1-800-942-1007

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



Esta instituição é um provedor de oportunidades iguais.

