

# Constipação em crianças

A constipação pode ser comum em crianças, embora os padrões intestinais variem de acordo com a criança. A maioria das crianças tem 1 a 2 movimentos intestinais por dia, enquanto outras podem levar 2 a 3 dias antes de evacuarem normalmente.

Se seu filho é saudável e faz suas necessidades fisiológicas sem desconforto, esse pode ser o padrão intestinal normal.

Certifique-se de entrar em contato com seu médico em caso de dúvidas.

## Sinais de um padrão intestinal não tão normal:



- Pouco apetite
- Mudanças de humor, irritabilidade
- Dificuldade ou dor ao evacuar
- Muitos dias sem evacuações
- Dor de estômago, náusea, cólicas

## O que pode causar a constipação



- Não ir ao banheiro imediatamente
- Doenças, estresse ou mudanças na rotina
- Pouca fibra na alimentação
- Não beber o suficiente de líquidos

## 3 passos para evitar a constipação:

### 1. Beber bastante água

Beber bastante líquido todos os dias ajuda na digestão. Recomenda-se que crianças de 1 a 5 anos bebam pelo menos 2 a 3 copos de água por dia para garantir a hidratação.

### 2. Aumentar o consumo de fibra

A fibra ajuda a manter no movimento do trato digestivo. Pegue a idade do seu filho e adicione 5 para obter o número mínimo de gramas de fibra que deve consumir todos os dias. Por exemplo, uma criança de 3 anos deve consumir pelo menos 8 gramas de fibra por dia.

### 3. Atividade física

Permanecer ativo ajuda a manter os movimentos intestinais regulares. Ajude seu filho a ficar ativo por um total de 60 minutos por dia. Mesmo 10 minutos por vez podem ajudar!

# Aumente o consumo de fibra!

Obtenha fibra de uma variedade de frutas, verduras, legumes e grãos integrais.



## Dicas para adicionar mais fibra à dieta do seu filho:

### 1. Adicionar alimentos ricos em fibras a cada refeição:

- Acrescente bagas ao cereal integral e aveia
- Acrescente pepinos ou folhas verdes em um sanduíche.
- Acrescente feijão a sopas, ensopados, saladas e molhos.
- Acrescente tiras de abobrinha ao macarrão integral, espinafre picado a omeletes e couve-flor ralada em pratos com arroz integral.

### 2. Utilizar metade de grãos integrais:

- Faça panquecas com farinha de trigo integral.
- Use pão integral para torradas e tortilhas de trigo integral.

### 3. Dicas úteis ao aumentar a ingestão de fibras:

- Seu filho deve beber água e líquidos ao longo do dia. Consumir muita fibra e não beber o suficiente de líquidos pode causar constipação.
- Às vezes, leva-se um pouco de tempo para se acostumar com o aumento de consumo de fibra.

Aumente o número de refeições com fibras aos poucos para evitar qualquer desconforto.

## Ideias para refeições e lanches com muita fibra:

### Café da manhã

1 torrada integral com  $\frac{1}{4}$  xícara de frutas (3g de fibra)

### Lanche

4 biscoitos integrais com 1 oz. de queijo (2 gramas de fibra)

### Almoço

Manteiga de amendoim e banana em uma tortilla de trigo integral (5g de fibra)

### Lanche

$\frac{1}{2}$  xícara de pepino fatiado com 2 colheres de sopa de homus (1g de fibra)

### Cena

1 xícara de frango, brócolis e macarrão de trigo integral (5g de fibra)



1-800-WIC-1007



Esta instituição é uma provedora de oportunidades iguais.

