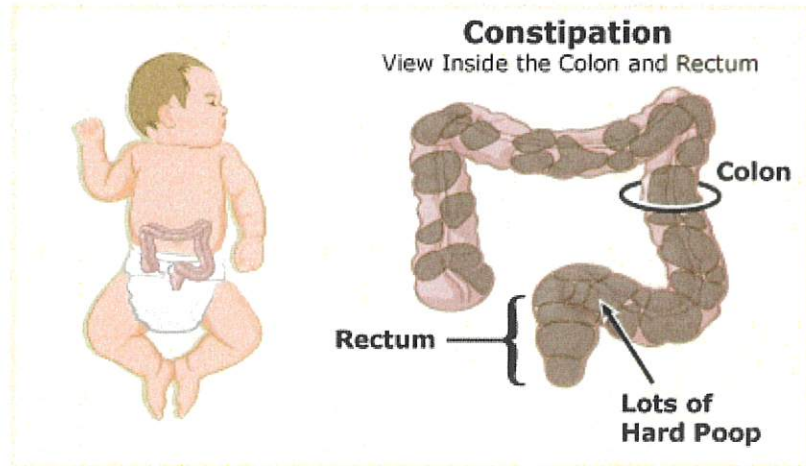


Constipation: Caring for Your Infant

Constipation means having fewer bowel movements (poops) than usual, or having dry poops, or hard poops. Constipation in babies usually gets better with fruit juices and foods with fiber, like puréed fruits and vegetables and whole-grain cereals. Follow your health care provider's advice on how to treat your baby's constipation.



✓ Care Instructions

- You can give your baby apple, prune, or pear juice each day:
 - For babies younger than 4 months, ask your health care provider how much is OK.
 - For babies older than 4 months, give 2 to 4 ounces each day.
 - If you bottle-feed your baby, you can mix the juice with your baby's usual formula or breast milk.
 - Use 100% fruit juice. Don't use fruit juice with added sugar.
- If your baby has started solid foods, try foods that are high in fiber, such as:
 - infant cereals made from whole wheat, barley, or multi-grains
 - puréed prunes or peas
- Follow your health care provider's directions for how much formula or breast milk your baby should drink each day.
- If your baby is straining to pass a bowel movement, you can help by:
 - massaging your baby's belly
 - giving your baby a bath
 - "bicycling" your baby's legs
- **Do not** give your baby:
 - laxatives (medicine taken by mouth that helps "push" out the poop)
 - a suppository (medicine put into the rectum to soften the poop) unless the health care provider says it's OK
 - an enema (liquid that's put into the rectum to help the poop come out)
- **Do not** put anything in your baby's rectum to try to remove the poop.
- **Do not** give your baby mineral oil. It can get in your baby's lungs and cause a serious type of pneumonia.

Call Your Health Care Provider if...

Your baby:

- doesn't poop for 2 days after you've made changes in your baby's diet

- has blood on the poop or in the diaper
- doesn't want to eat or starts to throw up
- gets better, then gets constipated again
- takes longer than 10 minutes to have a bowel movement
- seems to be in pain while having a bowel movement
- has a swollen belly
- is crying much more than normal or seems to be in a lot of pain

More to Know

How do babies get constipated? Babies can get constipated when they:

- start eating solid foods
- have had an illness
- don't drink enough liquids
- take some kinds of medicine

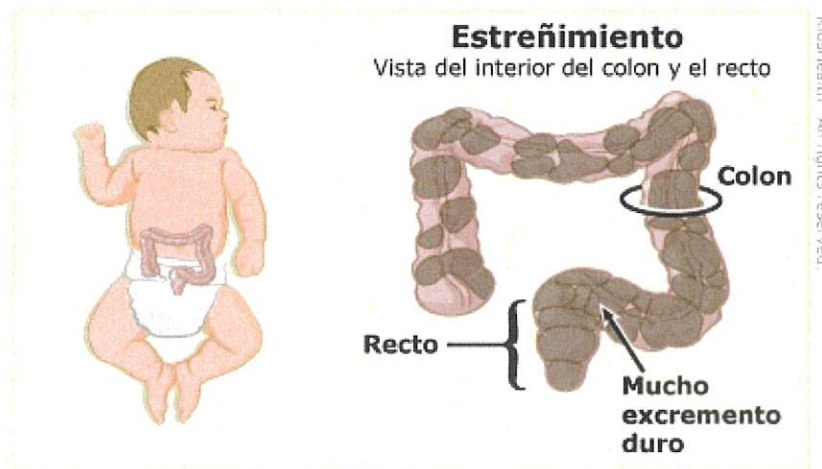
Do babies need to poop every day? No, it's normal for some babies to not poop every day. Breastfed babies can sometimes go a week or more between poops. Even if a baby strains or doesn't poop every day, if the poop is soft, the baby probably isn't constipated.



Estreñimiento: Cómo cuidar a su bebé

(Constipation: Caring for Your Infant)

"Estreñimiento" significa tener menos movimientos de vientre (excremento) de lo habitual o excrementos secos o excrementos duros. En los bebés, el estreñimiento suele mejorar con jugo de frutas y alimentos con fibras, como puré de frutas y verduras, y cereales integrales. Siga los consejos del profesional del cuidado de la salud acerca de la forma de tratar el estreñimiento de su bebé.



✓ Instrucciones para el cuidado

- Puede darle jugo de manzana, de ciruela o de pera todos los días:
 - Si su bebé tiene menos de 4 meses, pregúntele al profesional del cuidado de la salud qué cantidad puede darle.
 - Si el bebé tiene más de 4 meses, dele entre 2 a 4 onzas por día.
 - Si alimenta a su bebé con biberón, puede mezclar el jugo con la fórmula habitual del bebé o con la leche materna.
 - Use jugos de fruta 100% naturales. No use jugos de fruta con azúcar agregado.
- Si su bebé ya comenzó a comer alimentos sólidos, pruebe alimentos con un alto contenido de fibras, como los siguientes:
 - cereales para bebé hechos con trigo, cebada o cereales integrales
 - ciruelas o arvejas pisadas
- Siga las instrucciones del profesional del cuidado de la salud sobre la cantidad de fórmula o leche materna que su bebé debe beber cada día.
- Si su bebé está haciendo fuerza para mover el vientre, puede ayudarlo de las siguientes maneras:
 - masajeándole el vientre
 - dándole un baño
 - moviendo las piernas del bebé como si estuviera andando en "bicicleta"
- **No** le dé a su bebé:
 - laxantes (medicamentos por boca que ayudan a "empujar" el excremento a través del intestino)
 - un supositorio (medicamento que se coloca a través del recto para ablandar el excremento) a menos que el profesional del cuidado de la salud le indique que puede hacerlo
 - un enema (líquido que se coloca a través del recto para ayudar a que el excremento salga)
- **No** coloque nada en el recto de su bebé para intentar quitar el excremento.
- **No** le dé aceite mineral a su bebé. Puede llegar a los pulmones del bebé y provocarle un tipo grave de neumonía.

 Llame al profesional del cuidado de la salud si...

Su bebé:

- no mueve el vientre durante los 2 días posteriores a los cambios en la dieta del bebé
- tiene sangre en el excremento o en el pañal
- no quiere comer o empieza a vomitar
- mejora y después vuelve a estar estreñido
- tarda más de 10 minutos en mover el vientre
- parece sufrir dolor mientras mueve el vientre
- tiene el vientre inflamado
- llora mucho más de lo normal o parece tener mucho dolor

 Más información

De qué manera se estreñen los bebés? Los bebés pueden sentir estreñimiento en los siguientes casos:

- cuando comienzan a comer alimentos sólidos
- cuando han tenido una enfermedad
- cuando no beben suficiente líquido
- cuando toman algunos tipos de medicamentos

¿Es necesario que un bebé mueva el vientre todos los días? No, es normal que algunos bebés no vayan de cuerpo todos los días. A veces, los bebés alimentados con leche materna pueden pasar una semana o más sin mover el vientre. Aun cuando el bebé haga fuerza o no vaya de cuerpo todos los días, si el excremento es blando, es probable que el bebé no esté estreñido.

