

EL ESTREÑIMIENTO EN EL NIÑO

El estreñimiento no es una enfermedad, es un síntoma que puede sufrir cualquier niño en un momento de su vida. Para su tratamiento es importante ser constantes y tener presente que son frecuentes las recaídas. A continuación se dan una serie de medidas útiles para combatirlo:

Es conveniente que el niño vaya al baño todos los días a la misma hora, preferentemente después de las comidas, dedicando entre 5 y 10 minutos a intentarlo. Puede recurrirse a elogios y recompensas si el niño logra la deposición, pero debe evitarse el castigo o la reprimenda si no lo hace. En niños pequeños es preferible usar escupideras o similares; si se sientan en el inodoro, es beneficioso colocar una banqueta bajo sus pies que les eleve las piernas y les ayude a hacer fuerza para la defecación.

Debemos intentar que el niño no se aguante las ganas de ir al baño, sino que lo haga en cuanto sienta el deseo (muchos niños se contienen cuando están jugando, viendo la televisión,...)

Si el estreñimiento lleva mucho tiempo de evolución, el niño ensucia su ropa interior o presenta síntomas locales a nivel del ano con la defecación (dolor, sangrado,...) acuda a su pediatra; puede ser necesario un tratamiento previo para corregirlo.

El ejercicio físico moderado es beneficioso para el estreñimiento (andar, bicicleta,...).

Procure que el niño mastique bien los alimentos y que siga unos horarios de comidas regulares.

El niño debe ingerir abundantes líquidos, especialmente en los meses con mucho calor.

No debe abusar de la leche y de los derivados lácteos.

Se deben evitar alimentos como el arroz, plátano, manzana, chocolate y membrillo.

Alimentos beneficiosos para el estreñimiento

Cereales	Cereales integrales, papillas de avena, copos de avena, galletas integrales pan integral.
Vegetales	Judías verdes, espinacas, lechugas, tomates nabos puerros, coliflor, espárragos, calabacines, acelgas, apio
Legumbres	Garbanzos, lentejas, judías blancas, guisantes.
Frutas	En general de todo tipo preferiblemente sin pelar (lavarlas bien previamente) También son beneficiosos los higos, pasas, dátiles