

Què és el restrenyiment?

Servei de Pediatria

Què és el restrenyiment?

Es considera que un nen està restret quan fa deposicions molt dures o no defeca amb assiduitat —més de 3 dies sense expulsar femtes.

La dieta inadequada (massa ous, carn, llet, pastisseria, dolços comercials) i els hàbits incorrectes (aguantar-se les ganes de defecar repetidament, no intentar defecar cada dia) constitueixen la causa principal del restrenyiment infantil.

Què heu de fer a casa?

- El nen s'ha assegut al lavabo per intentar defecar cada dia a la mateixa hora, millor després d'algun dels àpats. Ha de romandre assegut entre 5 i 10 minuts. Pot entretenir-se amb algun llibre o joc. És millor si té els peus recolzats sobre un tamboret.
- Li heu d'ensenyar a no aguantar-se les ganes d'anar al lavabo quan noti el desig.
- En relació amb la dieta, el més important és augmentar la ingesta de líquids (aigua, succhs naturals) i fibra (cereals amb fibra, pa de fibra, fruites i verdures).

Quan heu de consultar un Servei d'Urgències?

El restrenyiment ha de ser controlat pel seu pediatre tret que es produeixi alguna de les situacions següents:

- Dolor abdominal important.
- Si apareix sang a les femtes.
- El nen vomita moltes vegades, no tolera sòlids ni líquids.
- Si trobeu el vostre fill molt decaigut i es queixa molt.

Qüestions importants

- No és imprescindible que el vostre fill defequi cada dia.
- El ritme i la consistència de les deposicions són molt variables d'unes persones a les altres. En general, no cal preocupar-se de la duresa de les femtes ni del ritme intestinal si el nen es troba completament bé i no té cap problema.
- La majoria dels casos de restrenyiment infantil (95 %) no estan produïts per cap malaltia. No heu d'administrar al vostre fill laxants ni ènemes sense consultar-ho al pediatre.

¿Qué es el estreñimiento?

Servicio de Pediatría

¿Qué es el estreñimiento?

Se considera que un niño está estreñado cuando hace deposiciones muy duras o no defeca con asiduidad —más de 3 días si expulsar heces—.

La dieta inapropiada (demasiados huevos, carne, leche, pastelería, dulces comerciales) y los hábitos incorrectos (aguantarse las ganas de defecar repetidamente, no intentar defecar cada día) constituyen la principal causa del estreñimiento infantil.

¿Qué debe hacer en casa?

- El niño debe sentarse en el retrete para intentar defecar todos los días a la misma hora, mejor después de alguna de las comidas.
- Debe permanecer sentado entre 5 y 10 minutos. Puede entretenerse con algún libro o juego, preferentemente con los pies apoyados sobre un taburete.
- Hay que enseñarle que no debe aguantar las ganas de ir al baño cuando sienta el deseo.
- En relación con la dieta, lo principal es aumentar la ingestión de líquidos (agua, zumos) y fibra (cereales con fibra, pan con fibra, frutas y verduras).

¿Cuándo debe consultar un Servicio de Urgencias?

El estreñimiento debe ser controlado por su pediatra salvo que se produzca alguna de las situaciones siguientes:

- Dolor abdominal importante.
- Si aparece sangre en las heces.
- El niño vomita muchas veces, no tolera sólidos, ni líquidos.
- Si encuentra a su hijo muy decaído y se queja mucho.

Cuestiones importantes

- No es imprescindible que su hijo defeque todos los días.
- El ritmo y la consistencia de las deposiciones son muy variables de unas personas a otras. En general, no hay que preocuparse de la dureza de las heces ni del ritmo intestinal si el niño se encuentra completamente bien y no tiene ningún problema.
- La mayoría de los casos de estreñimiento infantil (95%) no está producida por ninguna enfermedad. No debe administrar a su hijo laxantes ni enemas sin consultar con su pediatra.