



# CONSTIPACIÓN EN BEBÉS

## ¿QUÉ ES LO NORMAL?

La constipación en los bebés no es frecuente, pero tampoco es inusual. A los bebés les puede costar mucho hacer sus necesidades, ¡y eso se nota! Es normal que hagan fuerza, lloren o se pongan colorados.

- **Los bebés alimentados con leche materna** presentan deposiciones amarillas y líquidas. Suelen tener la consistencia del requesón.
- **Los bebés alimentados con leche de fórmula** presentan deposiciones color canela o amarillo y pastosas. Suelen tener la consistencia de la mantequilla de cacahuete.

## Los primeros días

La materia fecal de los bebés cambia de color y textura en los primeros días de vida. Al principio, sus deposiciones serán negras, espesas y pegajosas. Es posible que el primer día solo hagan una deposición. Al tercer día, las deposiciones pueden ser de color verde y pueden hacer de 2 a 3 deposiciones al día.

## El primer mes

- **Los bebés alimentados con leche materna** suelen evacuar después de cada toma durante el primer mes de vida.
- **Los bebés alimentados con leche de fórmula** pueden evacuar unas 4-5 veces al día durante la primera semana. Cuando tienen entre 2 y 4 semanas, pueden evacuar unas dos veces al día.

## Mayores de 1 mes

Los bebés suelen evacuar con menos frecuencia después del primer mes.

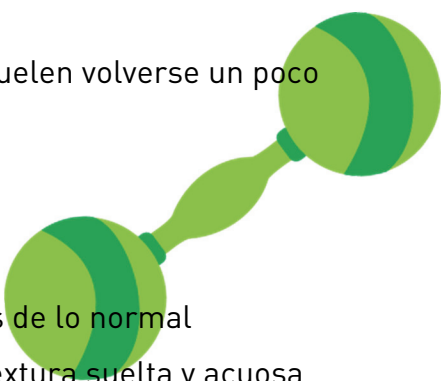
- **Los bebés mayores alimentados con leche materna** pueden pasar varios días o incluso una semana sin movimientos intestinales.
- **Los bebés alimentados con leche de fórmula** pueden evacuar al menos una vez al día, pero pueden pasar 2-3 días entre movimientos intestinales.

## Mayores de 6 meses

Cuando los bebés empiezan a comer alimentos sólidos, sus deposiciones suelen volverse un poco más firmes y pueden cambiar de color.

## ¿TU BEBÉ ESTÁ CONSTIPADO?

Señales a tener en cuenta:

- Más irritable que de costumbre
  - Vomita más de lo habitual
  - Deposiciones inusualmente duras y secas
  - Menos movimientos intestinales de lo normal
  - Deposiciones con sangre o de textura suelta y acuosa
  - Hace fuerza durante más de 10 minutos sin éxito
- 

## QUÉ PUEDES HACER

- Considera la posibilidad de amamantar a tu bebé.
- Asegúrate de que la fórmula se mezcle correctamente. Lee las instrucciones de la lata.
- Ayuda al bebé a moverse más. Aumenta la actividad moviendo las piernas de tu bebé como si estuviera pedaleando una bicicleta.
- Pon una toallita caliente sobre el estómago de tu bebé.
- Habla con el médico de tu bebé.

## Bebés menores de 6 meses

- Evita darle cereales u otros alimentos sólidos hasta que tenga unos 6 meses.  
Nunca añadas cereales a la leche materna o de fórmula en el biberón para espesarla.
- Tu bebé sólo necesita leche materna o de fórmula. Consulta a tu médico para asegurarte de que le estás dando la cantidad suficiente.

## Bebés mayores de 6 meses

- Dale más líquidos a tu bebé. Tu bebé ya tiene edad suficiente para beber un poco de agua.
- Dale a tu bebé más alimentos con fibra, como frutas blandas y verduras cocidas. Prueba darle de 2 a 4 onzas de fruta o verdura al día.
- Suaviza una cucharadita de cereal 100% salvado con leche materna o de fórmula y añádela a los cereales de tu bebé.

## COSAS A EVITAR

- No cambies de una fórmula con hierro a una fórmula baja en hierro. En el pasado, se pensaba que la leche de fórmula enriquecida con hierro causaba constipación. Ahora sabemos que no es cierto. El hierro es un nutriente importante para el crecimiento del bebé.
- No le des miel a tu bebé para tratar la constipación. La miel puede causar botulismo infantil, un tipo de intoxicación alimentaria.
- No cambies de fórmula sin hablar antes con tu médico. Cambiar de fórmula puede causar más problemas.
- No utilices laxantes, aceite mineral, supositorios ni enemas a menos que te los recete el médico.

**Contacta al médico si tu bebé muestra signos de dolor intenso o tiene deposiciones con sangre con estreñimiento.**

Para obtener más información sobre WIC y buscar una clínica cerca de ti, visita [signupwic.com](https://www.signupwic.com).

WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Lea la declaración completa sobre sus derechos civiles en [www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs](https://www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs).



Programa WIC de Idaho • Formulario WIC 357 • 11/2022  
Adaptado con permiso de materiales proporcionados por Washington WIC.



IDAHO DEPARTMENT OF  
HEALTH & WELFARE  
DIVISION OF PUBLIC HEALTH

