

¿La Popó de mi Bebé es normal?

Los padres a menudo se preocupan de que su bebé no esté haciendo popó como debería. El estreñimiento es un problema común en niños de todas las edades. Cada bebé es diferente. Los bebés que están estreñidos típicamente tienen movimientos fecales (popó) que se ve dura o como bolitas, lloran mucho al intentar hacer popó, y en ocasiones no tienen tanta popó como lo hacían antes. Cuando este revisando si su bebé está haciendo popó lo suficiente, debe de considerar lo siguiente:

- El esfuerzo que les toma hacer popó
- ¿Con que frecuencia están haciendo popó?
- Textura (consistencia)
- Color de la popó

¿Qué es una Popó “normal” para bebés?

Esfuerzo: ¿Que tan difícil es hacer popó para un bebé?

Es común para los bebés el que tengan que esforzarse al hacer popó. En ocasiones sus rostros se enrojecen. Los bebés más pequeños tienen dificultad para coordinar todos los músculos involucrados en hacer popó. ¡El hacer popó puede ser un evento importante para un bebé, y sus rostros pueden mostrarlo! Si un bebé está muy molesto o esforzándose mucho por más de 10 minutos al hacer popó, puede que este estreñido.

Frecuencia: ¿Que tan seguido tiene que hacer popó un bebé “normal”?

Algunos bebés tienen que hacer del baño varias veces al día, mientras que otros pueden llegar a saltarse un día o dos entre cada popó. Los hábitos para hacer popó de los bebés cambian conforme su sistema digestivo va madurando y sus dietas cambian.

- Bebés alimentados con formula usualmente tienen por lo menos una deposición al día la mayoría de los días, pero pueden llegar a dejar pasar 1 a 2 días entre cada popó.
- Los bebés que son amamantados usualmente hacen popó más que los bebés alimentados con formula. Después de unos meses de edad, puede que sigan haciendo popó después de cada alimentación o puede que dejen pasar algunos días entre cada defecación.

La frecuencia de los movimientos fecales solamente, no determina si un bebé esta estreñido. Usted debe de pensar en lo que es normal para su bebé. La frecuencia de cada popó junto con la textura, color, tamaño, y facilidad con la que pasan las heces son factores para determinar si hay algún problema.

Textura: ¿Que textura/consistencia de las heces es “normal”?

No hay una consistencia “normal” de popó. Cada sistema digestivo y dieta de cada bebé va a afectar la textura. En general:

- Bebés alimentados con formula tienen heces suaves y blandas.
- Bebés amamantados o bebés alimentados con fórmulas que tienen prebióticos pueden tener heces sueltas y con semillas.

¿La Popó de mi Bebé es normal?

- Bebés que comen alimentos sólidos vas a tener heces más sólidas.
- Tener heces duros, secos y con forma de bolitas es señal de estreñimiento.
- Heces aguadas por más de 24 horas podría ser diarrea, y usted debería contactar a su pediatra.

Color: ¿Qué colores son “normal” en heces?

Una amplia variedad de colores se puede considerar normal- desde un verde brillante a amarillo a café oscuro. Al igual que la textura de la popó, el color de las heces depende en la dieta y sistema digestivo particular de cada bebé. Cuando los bebés empiezan a comer alimentos sólidos, usted podría llegar a ver color purpura en su popó después de comer moras azules o rojo después de comer remolachas.

Si su bebé tiene popó negra, oscura, manchada de rojo, o color blanco contacte al médico de su bebé.

La Academia Americana de Pediatría (AAP) recomienda hacerse a sí mismo las siguientes preguntas:

- ¿Mi bebé está muy irritable?
- ¿Mi bebé está escupiendo más de lo normal?
- ¿Mi bebé está teniendo muchas más o menos heces que antes?
- ¿Las heces de mi bebé están inusualmente duras, o tienen sangre relacionada a heces duras?
- ¿Mi bebé se está esforzando para hacer popó por más de 10 minutos sin tener éxito?

Si su bebé muestra alguna de estas señales, puede que este estreñido. Contacte al médico de su bebé para reportar estas señales y preguntar qué puede hacer para ayudar a su bebé.

¿Qué pueden hacer los padres?

Al igual que los adultos estreñidos, su bebé podría necesitar un cambio en actividad física o en su dieta.

Actividad física

- Movimiento de bicicleta con piernas- Mueva las piernas de su bebé hacia arriba y hacia abajo como si estuvieran encima de una bicicleta.
- Sentadillas- Durante la hora del baño, sostenga a su bebé en una bañera con agua tibia con sus rodillas dobladas hasta su pecho en posición de sentadilla.
- Masaje- De a su bebé un masaje en su barriguita, moviendo sus manos de forma circular en el sentido de las agujas del reloj para ayudar a las heces viajar por el sistema digestivo. Pídale al médico de su bebé o un terapeuta físico que le muestre este masaje para asegurarse que lo está haciendo de la forma correcta.

Cambios de dieta

- Si su bebé tiene un mes de edad, puede intentar darle un poco de jugo de frutas para ayudar a suavizar sus heces (un mes después de su fecha de parto si su bebé fue prematuro).

¿La Popó de mi Bebé es normal?

- Empiece con 1 onza de jugo de ciruela pasa, manzana, o de pera al día. El azúcar en estos jugos de fruta no son digeridas muy bien, entonces esto absorbe el líquido hacia los intestinos y ayuda a suavizar las heces.
- Una vez que su bebé empiece a comer alimentos, ofrézcale frutas como ciruelas pasa, peras, ciruelas, y chabacanos.

Puede que sus amigos y familiares bien intencionados ofrezcan sugerencias de cómo ayudar a su bebé a hacer popó. Algunos de los remedios comunes incluyen darle a su bebé jarabe de maíz (Karo), estimulación rectal, o usar supositorios de glicerina o laxantes sin receta. Cada uno de estos remedios puede ser peligroso para su bebé. **NO** le dé jarabe de maíz, supositorios de glicerina, laxantes a su bebé, o estimule su recto a menos que su médico se lo haya indicado.

Siempre platique con el medico de su bebé **PRIMERO** antes de hacer algo diferente con su bebé.