



Cómo aliviar el estreñimiento

El estreñimiento es una molestia digestiva habitual en la infancia y un motivo frecuente de consulta con el pediatra. Lo primero que deben hacer los padres ante la sospecha de que su hijo presenta estreñimiento es hacerse las siguientes preguntas: ¿son duras las heces? ¿Defeca muy pocas veces a la semana? ¿Expulsa las heces con dificultad? ¿Es necesario estimularlo para que defecue? Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es afirmativa, es muy probable que el niño esté estreñado.

Los episodios de estreñimiento son muy frecuentes durante el primer año de vida. Las principales situaciones que provocan su aparición son:

- El cambio de la leche materna a la leche infantil
- El cambio de una leche infantil a otra (algunas fórmulas pueden resultar más astringentes)
- El inicio de la alimentación complementaria (cuando el bebe empieza a tomar alimentos semisólidos), aunque hay muchas otras causas, ya que incluso los bebés que se alimentan únicamente de leche materna pueden llegar a tener periodos de estreñimiento.

Aunque pueda parecer un tema poco importante es necesario saber que, cuando el niño se estriñe por primera vez y no se toman las medidas adecuadas, puede iniciarse un círculo vicioso. La eliminación de heces duras puede

causar dolor y molestias, por lo que el bebé tiende a retenerlas de forma inconsciente favoreciendo que permanezcan en el intestino. Por esta razón, es importante solucionar el estreñimiento desde que inician sus síntomas.

¿Qué podemos hacer?

El estreñimiento puede mejorar con algunas medidas de alimentación sencillas. En el caso de



bebés lactantes, una opción es utilizar alimentos preparados a base de frutas que favorezcan el tránsito intestinal.

Si los bebés ya han iniciado el consumo de leches infantiles, una opción muy útil y sencilla es el uso de leches infantiles tipo AE, popularmente llamadas Anti-Estreñimiento, que incluyen en su composición aquellos ingredientes de la leche materna que favorecen el tránsito intestinal y disminuyen la consistencia de las heces.

Cuando el bebé ya ha iniciado el consumo de otros alimentos, además de continuar con las fórmulas infantiles tipo AE, también es aconsejable aumentar el aporte de fibra en la dieta del niño o la niña. Esto se puede conseguir mediante el consumo de alimentos como frutas y verduras ricas en fibra. Si no es suficiente, existen papillas elaboradas a partir de cereales integrales y fibra soluble, como Blevit Plus AE.

Aliados contra el estreñimiento

Laboratorios Ordesa cuenta con diferentes alimentos onfantes de especial interés para aliviar el estreñimiento. AE.



Blevit Plus AE con efecto Bífido

Las papillas Blevit Plus AE, están elaboradas a partir de cereales integrales ricos en fibra insoluble y contienen fructooligosacáridos e inulina, que actúan naturalmente como fibra soluble. La combinación de estos compuestos ayuda a incrementar el volumen de las deposiciones y a disminuir su consistencia.

El contenido de fibra de las papillas Blevit Plus AE está adaptado a las necesidades y al grado de maduración digestiva de los más pequeños. También ha sido establecido teniendo en cuenta las recomendaciones internacionales de aporte de fibra para bebés lactantes y niños de corta edad. Con esto se consigue asegurar una correcta digestión, evitando la aparición de gases y permitiendo que las papillas sean utilizadas diariamente en la alimentación de los bebés logrando una excelente tolerancia.

Recomendaciones para aliviar el estreñimiento de tu bebé

★ Recurre al masaje infantil. El masaje en el abdomen en el sentido de las agujas del reloj ayuda a favorecer y regular el tránsito intestinal.

- ★ Un baño con agua tibia relaja al bebé y facilita el tránsito intestinal.
- ★ No estimular el ano del bebé con termómetros u otros objetos que puedan producir lesiones y acostumbramiento.
- ★ Si el bebé toma leches infantiles, es importante seguir las pautas de dosificación especificadas en el envase.
- ★ Es importante utilizar una leche infantil que ayude a prevenir el estreñimiento (AE).
- ★ Dependiendo de la edad del bebé, incluir alimentos ricos en fibra en su dieta: purés de frutas y verduras, lechuga, espinacas, lentejas, avena y cereales integrales.
- ★ Controlar el consumo de alimentos que provocan heces duras como el plátano, la manzana sin piel, la zanahoria o el arroz.
- ★ En el caso de niños mayores, es bueno acostumbrarlos sin obligarlos, a que después de una comida es bueno sentarse en el inodoro, ojalá siempre a la misma hora del día.