

1.- Definición

- **Disminución del tránsito intestinal** a consecuencia del cual las heces se endurecen y son difíciles de expulsar.

2.- Síntomas

- En el estreñimiento funcional (sin patología orgánica) se producen **defecaciones dolorosas** que llevan al niño a conductas retentivas.
- Las heces se acumulan en el recto y se vuelven **duras y secas**.
- Se considera estreñimiento cuando se producen **menos de 2 defecaciones al día** en los recién nacidos y menos de 3 a la semana en los lactantes.

3.- Causas

- Retirada del **pañal**.
- **Cambio de leche** materna a fórmula.
- Introducción de los **cereales** sin gluten.
- Dietas bajas en **fibra, deshidratación, predisposición** familiar.

4.- Medidas higiénico dietéticas

- En los niños alimentados con fórmula **hay que asegurar que la reconstitución de la leche es correcta**. Se puede recomendar una lecha tipo AE, con beta-palmitato AGPI-CL y prebióticos.
- Dar papillas con prebióticos y probióticos para favorecer la instauración de la flora bacteriana beneficiosa para el organismo o bien de cereales integrales.
- En el **puré de verduras hay que evitar la zanahoria**. Se puede preparar con judías verdes, acelgas y patata y añadirle un chorrito de aceite de oliva al final de la cocción y antes de triturar.
- En el **puré de frutas evitar la manzana y el plátano**. Se puede poner pera, mandarina o naranja, medio kiwi o ciruela.
- Si el niño toma agua, procurar que **beba más cantidad entre comidas**.
- El niño que toma dieta diversificada debe **aumentar la ingesta de alimentos ricos en fibra** como verdura, fruta, legumbres y pan integral.
- Hacer un masaje en el abdomen del niño, con un poco de aceite corporal o crema hidratante, empezando por el ombligo y continuando en círculos hacia fuera (en el sentido de las agujas del reloj).
- **Estimular los movimientos de los intestinos**: tumbando al niño de espaldas y sujetándole las piernas se las hacemos girar suavemente con movimientos circulares.
- **Aplicar un poco de vaselina** alrededor del ano después del baño.
- **No introducir termómetros ni otros objetos** en el ano para estimular los movimientos intestinales.
- **Acostumbrar al niño** a que no se aguante las ganas de defecar y a que lo haga siempre a la misma hora.

5.- Tratamiento farmacológico

- Dar una **infusión con propiedades laxantes** a base de ciruela, kiwi y tamarinde.
- Se puede dar algún tipo de laxante infantil en pólvoras a base de magnesio.

6.- Hay que derivar al médico

- Si el estreñimiento persiste y el niño muestra dolor al defecar para descartar la posibilidad de fístula anal.