

Folleto para la Familia Sobre las Pautas CLASP de CT Children's: *Estreñimiento*

¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento es cuando hay menos defecaciones (caca/excreta) o más duras de lo normal. Es muy común en los niños.

¿Cómo sé que mi niño puede tener estreñimiento?

Las señales de que su niño puede tener estreñimiento incluyen:

- Defecar con menos frecuencia
- Defecando heces duras con regularidad
- Esfuerzo y/o dolor al defecar
- Tener repetidos accidentes de defecación (puede ser a propósito o por accidente)
- Negarse a sentarse en el inodoro o la bacinica para defecar
- Mostrar comportamientos que ayuden a su niño a contener su defecación ("comportamientos de retención"):
 - Cruzar las piernas, caminar de puntillas, bailar o temblar
 - Llorar y/o esconderse cuando es hora de defecar
 - Dejar abruptamente una actividad actual en un espacio diferente para defecar

¿Cómo puedo tratar el estreñimiento de mi niño?








Para tratar el estreñimiento, es útil hacer algunos cambios en la rutina y los comportamientos diarios de su niño para que le sea más fácil defecar.

- Cambios en la dieta:
 - Añadir más agua
 - Agregue más fibra con vegetales y frutas saludables
- Utilice refuerzos positivos cuando su niño defeque (por ejemplo, celebre con palabras como "buen trabajo" y "Estoy muy orgulloso/a de ti").
- Utilice un enfoque que no juzgue los contratiempos (por ejemplo, no castigue ni regañe a su niño por los accidentes)
- Desarrolle un sistema de recompensas (por ejemplo, calcomanías o premios) por superar los miedos de manera persistente (como sentarse en un inodoro) o por defecar en el inodoro
- Programe sentarse en el baño si hay comportamientos de retención (por ejemplo, cuando se despierta y después de las comidas)
- Siga el plan de atención de su pediatra

Herramienta de Control Intestinal y Tabla de Heces de Bristol

Fecha	Hora del día	Su mejor estimado del tamaño de las heces (pequeño mediano grande)	¿A qué se parecen más las heces? (elija 1-7 de las imágenes a continuación)	¿Su niño defecó en el baño? (Si / No)	¿Algún esfuerzo o dolor al defecar? (Si / No)	¿Alguna sangre en las heces? (Sí / No)	¿Retención (de evacuación intestinal)? (Si / No)	¿Qué medicamento(s), si algunos fueron tomados para remediar el estreñimiento?

Referencia de Gráfico de Heces de Bristol

1		Grupos duros y separados, como nueces (difícil de pasar)
2		En forma de salchicha, pero grumosa.
3		En forma de salchichas, pero con grietas en su superficie.
4		Como una salchicha o serpiente, suave, blanda
5		Pedazos blandos con bordes bien definidos.
6		Pedazos esponjosos con bordes, irregulares, heces blandas.
7		Acuoso, sin pedazos solidos completamente líquido.