

## Estreñimiento (Spanish)

### ¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento ocurre cuando se tienen problemas pasando las heces (evacuando el intestino). Es muy común que niños pequeños que comienzan a cambiar de dieta y de comida tengan estreñimiento. También es común cuando los niños están aprendiendo a usar el retrete (excusado, inodoro, water).

### ¿Cuáles son los síntomas de estreñimiento?

- dolor al pasar las heces
- las heces son duras, como pequeñas bolas
- dolor abdominal (de estómago, barriga, panza)
- no se pasan heces con frecuencia: sólo una vez cada 3 a 7 días
- ropa interior manchada con heces

### ¿Cómo puedo prevenir el estreñimiento en mi niño?

Consulte a su médico o enfermera para que le ayuden a decidir que es lo mejor para su niño. Un programa efectivo de prevención del estreñimiento requiere tiempo, paciencia e intentar diferentes cosas. Tenga en cuenta que el programa de prevención es diferente para cada niño. Intente varios métodos hasta que encuentre uno que le vaya bien a su niño.

1. Si su niño ya sabe ir solo al baño, haga que se siente en el retrete (excusado, inodoro) de 5 a 10 minutos después del desayuno y la cena. (Al comer se estimula la evacuación intestinal).

## Constipation (English)

### What is constipation?

Constipation is having trouble with passing stools (bowel movements). It is very common in young children as their diets and preferences change. It is also common when children are learning how to use the toilet.

### What are the signs of constipation?

- pain when passing stools
- hard, pebbly, rock-like stools
- abdominal (belly) pain
- very infrequent stools (only one in 3 to 7 days)
- stool soiling in underwear

### How do I prevent constipation in my child?

Talk to your doctor or nurse to help you decide what would work best for your child. A good program for preventing constipation may require trying several approaches, time, and patience to find what works for your child. Keep in mind that each child's bowel program is different. Try different methods until the successful one is found for your child.

1. If your child is toilet-trained, have him or her sit on the toilet for 5 to 10 minutes after breakfast and dinner. (Eating stimulates the bowel to empty.)

2. Si los pies del niño no llegan al suelo cuando esté sentado en el retrete, ponga una caja debajo de los pies para que las rodillas estén más altas que las caderas. Esta posición le ayudará a pasar las heces. También ayudaría a su niño a sentirse bien apoyado y podrá relajarse y no tensará los músculos manteniendo el equilibrio en el retrete.
  3. Elogie a su hijo por sentarse durante ese tiempo incluso si no ha defecado. Puede que usted desee usar un sistema de recompensa, como premiarle con pegatinas (calcomanías, estampas).
  4. Limpie bien la piel después de cada vez que pase heces o se haya manchado la ropa interior por accidente. Esto previene irritaciones. Cuando les duele la piel (por irritación) los niños pueden tratar de contener las ganas de evacuar empeorando la situación.
  5. Anímelo a juegos activos y al ejercicio, ya que la falta de actividad tiende a hacer más lenta la función intestinal.
2. If the child's feet do not touch the floor when sitting on the toilet, put a box or stepstool under the feet so the knees are just a bit higher than the hips. This squat position helps in passing the stool. It also helps your child feel well supported so he or she can relax and not tighten muscles while balancing on the toilet.
  3. Praise your child for sitting the decided amount of time, even if he or she does not have a bowel movement. You may want to use a reward system, such as stickers.
  4. Clean the skin well after each bowel movement or accident. This prevents skin irritation. When the skin hurts, children may try to hold back the stool, making matters worse.
  5. Encourage active play and exercise; lack of activity tends to slow bowel function.

### ¿Qué debe comer mi hijo para prevenir el estreñimiento?

Anímelo a que tome mucha agua y jugos de fruta, especialmente de manzana, pera, cereza, uva o ciruela. Asegúrese de que su hijo coma todos los días frutas, verduras y productos integrales, los cuales ayudan a ablandar las heces y hacen más fácil la evacuación.

Añada salvado (de trigo o maíz) a su dieta diaria. Puede mezclarse con cereal, carne picada, guisos u otras comidas o se puede tomar sólo.

- Los niños menores de 6 años: 2 cucharadas (de las de postre) bien colmadas al día
- Los niños mayores de 6 años: 3 cucharadas bien colmadas al día

### What should my child eat to prevent constipation?

Encourage drinking lots of fluids (water and fruit juices, especially apple, pear, cherry, grape, or prune). Make sure your child is eating fruits, vegetables, and whole grain products each day, which help soften stools and make them easier to pass.

Add bran (wheat or corn) to the daily diet. It may be mixed in cereal, pancakes, hamburger, casseroles, or other foods, or be taken alone.

- Children younger than 6 years:  
2 heaping teaspoons of bran each day
- Children 6 years or older:  
3 heaping teaspoons of bran each day

**Límite el consumo de alimentos que estriñen**, como manzanas, bananas (plátanos), arroz, zanahorias cocidas, queso y gelatinas (Jell-O®). Límite la leche y productos lácteos: sustitúyalos con productos no lácteos y derivados de la soja hasta que se haya superado el estreñimiento. Para algunos niños la lactosa de los productos lácteos causa estreñimiento.

### **¿Qué método puedo usar para ayudar a mi hijo a pasar las heces?**

Hable con el doctor o la enfermera de su hijo acerca de **qué métodos, cuándo y cómo** puede usarlos:

- **Ablandador de heces:** Es una medicina que previene el endurecimiento de las heces. Puede tomarse regularmente. Su médico puede decirle cual es el mejor para su hijo.
- **Supositorio:** Una medicina que se inserta en el recto estimulando los intestinos a contraerse y expulsar las heces.
- **Enema:** Es un líquido que se inserta en el intestino a través del recto para estimularlo. **No use** enemas hasta que haya hablado con su médico o enfermera.

### **¿Qué más necesito saber?**

Muchos niños que tienen problemas de incontinencia urinaria también padecen de estreñimiento. El estreñimiento puede agravar la incontinencia porque la vejiga está al lado de los intestinos en el abdomen. Cuando un niño está estreñido, el recto puede estar lleno de heces duras. Esto puede afectar a la vejiga de manera que no tenga cabida para tanta orina como debiera. La presión de las heces puede causar presión a la vejiga haciéndola sentir como si debiera vaciarse rápidamente. Para

**Limit binding foods** such as apples, bananas, rice, cooked carrots, cheese, and gelatin such as fruit snacks and Jell-O®. Limit milk and dairy products (substitute with non-dairy and soy products) until constipation is gone. The lactose in milk products is binding to some children.

### **What should I do to help my child pass a stool?**

Talk to your child's nurse or doctor about **which** of these methods to use and **when** and **how to use them**:

- **Stool softener:** Medicine that prevents hardening of stool. It can be taken on a regular basis. Your doctor can tell you which one and what dose is best for your child.
- **Suppository:** Medicine inserted into the rectum that stimulates the bowel and causes it to contract and push the stool out.
- **Enema:** A liquid is inserted into the intestine through the rectum to stimulate the bowel. **Do not** use enemas until you have talked to the doctor or nurse.

### **What else do I need to know?**

Many children who have wetting problems also have constipation. Constipation can make the wetting problem worse because the bladder and the bowel are next to each other in the abdomen. When a child is constipated, the rectum may be quite full of hard stool. This can affect the bladder so it does not hold as much urine as it should. The pressure of the stool may cause pressure on the bladder making it feel

tener éxito en el control urinario, deben usarse conjuntamente un programa de prevención del estreñimiento y uno de control de la vejiga.

### **¿Cuándo debo llamar a la clínica?**

- si usted está más preocupado o tiene preguntas
- si aparecen manchas de sangre en las heces
- el estreñimiento continúa y no pasa heces en 2 días
- dolor abdominal
- continúa manchando la ropa interior
- usted empieza a batallar con su niño para que vaya al baño a defecar

### **¿Tiene más preguntas?**

Este folleto sólo le ofrece información general. Si tiene alguna pregunta, llame a la clínica. Si tiene preguntas llame a la clínica.

Si desea más información acerca de cualquier tema relacionado con la salud, llame o visite la biblioteca del Centro de Recursos para la Familia (*Family Resource Center*), o visite nuestra página Web: [www.childrensmn.org](http://www.childrensmn.org).

like it should empty quickly. A bowel program needs to be used, along with a bladder retraining program to get successful bladder control.

### **When should I call the clinic?**

- you have increasing concerns or questions
- any red streaks of blood in the stool
- constipation continues and no stool is passed in 2 days
- abdominal pain
- continued soiling in the underwear
- you start having battles with your child about stooling

### **Questions?**

This sheet is not specific to your child, but provides general information. If you have any questions, please call the clinic.

For more reading material about this and other health topics, please call or visit the Family Resource Center library, or visit our Web site: [www.childrensmn.org](http://www.childrensmn.org).

Children's Hospitals and Clinics of Minnesota  
Patient/Family Education  
2525 Chicago Avenue South  
Minneapolis, MN 55404  
2/07 ©Copyright, Translated 2/07