



## Estreñimiento en Los Niños

### ¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento se define como un retraso o dificultad en la defecación (evacuar) y ocurre cuando se inician los cereales y los alimentos sólidos, cuando se inicia el entrenamiento del tocador o cuando empiecen la escuela.

### ¿Cómo se trata?

- Agregue pequeñas cantidades de agua a la dieta del niño.
- Reduzca los alimentos que producen estreñimiento como el arroz, los guineos (plátanos) o los cereales.
- Dele jugos de ciruela, pera y manzana.
- Dele más frutas, verduras y granos enteros.
- Permita tiempo en el baño sin prisas.

No le dé laxantes, ablandadores de excremento o otros medicamentos para ablandar a su hijo sin el permiso e instrucción de su proveedor de cuidado médico.

Para obtener más información, llame al, del Departamento de Salud y Servicios Humanos del Condado de Guilford, Division de Salud Publica al (336)641-7777 o [www.myguilford.com](http://www.myguilford.com).