

La regularidad intestinal...



...es importante para la salud de su hijo

1. **Es importante asegurarse de que su hijo defeca con regularidad heces suaves y en forma de tronco:**
 - Los bebés generalmente ensucian varios pañales al día y más si toman leche materna.
 - Las heces tendrán más forma cuando el bebé comience a comer alimentos sólidos.
 - Las heces se volverán más suaves y grandes y podrá eliminarlas con más regularidad.
2. **Hay varias cosas que usted puede hacer para que su hijo defeca con regularidad:**
 - **Dele a beber bastantes líquidos** para que las heces sean suaves.
 - **Dele alimentos altos en fibra**, como frutas, verduras, cereales de salvado, arroz integral, cebada, trigo integral, avena, ciruelas pasa y maíz molido. Son laxantes naturales.
 - **Fomente la actividad física en su hijo.** La actividad física ayuda en la eliminación.
3. **Consulte con el médico si:**
 - Su hijo pasa más de 2-3 días sin defecar.
4. **Si las heces se vuelven duras, pequeñas y en forma de bolitas, quiere decir que su hijo está estreñado.**
 - Llame al médico para preguntarle qué puede hacer para que su hijo vuelva a la normalidad.
 - Cada niño es distinto. Lo que funciona para un niño no necesariamente es lo mejor para otro.

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dsc.uic.edu o “me gusta” en  facebook.com/dsc.uic.edu