

11. Mi hijo no ha hecho deposiciones en varios días ¿está estreñado?

Laura San Feliciano Martín

El ritmo intestinal de un niño varía según su alimentación y su edad. Si se alimenta de leche materna exclusivamente, la siguiente tabla puede servir de orientación para valorar el ritmo intestinal normal.

Edad	Frecuencia de las "cacas"	Aspecto de las "cacas"
1 día	1	Negra, como un puré pegajoso, es el meconio.
2-3 días	2-3	Verde primero más oscuro y poco a poco más claro, como puré
4-5 días	4-5	Verde-marrón-amarilla
6-30 días	1 por toma – 3-4 al día	Amarillas, líquidas, con "grumitos", o marrones o verdes, de olor ácido. El color es variable y no es importante.
1-6 meses	Muy variable: desde una al día hasta una cada 7 días.	Blanditas como una pomada, el color es variable y no es importante

A partir del primer mes, muchos bebés con lactancia materna exclusiva no hacen "caca" todos los días, debido a que la leche materna se adapta tan perfectamente a sus necesidades y se digiere tan bien, que prácticamente se aprovecha todo y hay poco que eliminar.

A algunos niños parece que les cuesta hacer deposición, hacen esfuerzos y ruiditos o gestos, que pueden interpretarse como que están molestos o estreñidos. Sin embargo, lo que está haciendo el niño es simplemente ayudar a su bolo intestinal a moverse hacia abajo. "Está haciendo fuerza" para mover la "caca" hacia abajo. Cuando haya suficiente cantidad en la última parte del intestino grueso (el recto), entonces su cuerpo tendrá la señal que necesita y al hacer fuerza, relajará el ano y saldrá la deposición.

No es bueno estimular el ano con el dedo, con el termómetro, con una ramita de perejil impregnada en aceite o con una cerilla (por nombrar los métodos más comunes), ya que ello puede hacer que el sistema nervioso del bebé se acostumbre a funcionar sólo con el estímulo. Tampoco es necesario dar zumos ni laxantes ni infusiones, ya que aumenta el riesgo de diarreas e infecciones. Además, puede disminuir la producción de leche, ya que el bebé mamará menos y el pecho, en respuesta, fabricará menos leche.

Lo mejor es dar leche materna, y evitar otros preparados. Para asegurar que el bebé no tenga problemas con su digestión, se le debe ofrecer el pecho a menudo, tenerlo mucho en brazos (la fuerza de la gravedad ayuda al bolo intestinal), jugar con él y hacerle masajes en el abdomen. Todo esto le proporcionará alimento, calor y cariño, las mejores bacterias intestinales (bífidobacterias) por el contacto directo piel con piel con su madre y el estímulo que necesita.

Con la introducción de la alimentación complementaria el aspecto de las deposiciones cambia en número, color, consistencia y olor, por los cambios en la dieta, y algunos niños no hacen deposiciones durante unos días.

Cuándo consultar con el pediatra: Si tu bebé a partir del 4º día y durante todo el primer mes, no hace "cacas" todos los días o estas tienen una consistencia mayor que la de un puré.

En resumen:

Ofrecer el pecho a demanda del bebé, cogerlo mucho en brazos, jugar con él y hacerle masajes es el mejor método para asegurar que el bebé no esté estreñido y se críe sano y feliz.

A partir del primer mes, muchos niños con lactancia materna exclusiva no hacen deposiciones todos los días, pero esto no es estreñimiento.