

## ESTREÑIMIENTO 便秘

### ¿QUÉ ES EL ESTREÑIMIENTO? 什么是便秘?

Se considera que un niño está estreñido cuando hace deposiciones muy duras o no defeca con asiduidad – más de 3 días sin expulsar heces -.

如果一个小孩排便艰难或者排便次数稀少，——3天以上无任何排便行为，那么则认为该小孩便秘。

La dieta inadecuada (demasiados huevos, carne, leche, bollos, dulces comerciales) y los hábitos incorrectos (aguantarse las ganas de defecar repetidamente, no intentar defecar todos los días) constituyen la causa principal del estreñimiento infantil.

不适当的饮食（过多蛋类，肉食，牛奶，面包，糖类）以及不正确的习惯（反复克制排便欲望，整天不想排便）都是导致幼儿便秘的主要原因。

### ¿QUÉ DEBE HACER EN CASA? 如何在家中护理?

– El niño debe sentarse en el retrete para intentar defecar todos los días a la misma hora, mejor después de alguna de las comidas.

小孩应该每天大致在同一时间坐在马桶上排便，最好是在某餐饭后。

– Debe permanecer sentado 5-10 minutos. Puede entretenerse con algún libro o juego.

应该坐5到10分钟。同时可以用一些书或者玩具供其消遣。

– Hay que enseñarle que no debe aguantarse las ganas de ir al baño cuando sienta el deseo.应该向其指出，当有便意时，不应该克制住，应该去卫生间。

– En relación con la dieta, lo principal es aumentar la ingestión de líquido (agua, zumos) y fibra (cereales con fibra, pan con fibra, frutas y verduras).

便秘如果是和饮食有关的话，需要着重做的，就是增加液体类物质（水，果汁）以及纤维素（谷物纤维，纤维面包，水果以及蔬菜）的摄入。

### ¿CUÁNDO DEBE CONSULTAR EN UN SERVICIO DE URGENCIAS? 何时求助于急诊?

El estreñimiento debe ser controlado por su pediatra salvo que se produzca alguna de las situaciones siguientes:

便秘应该由儿科医生控制住，除非有以下情况

- Dolor abdominal importante.

严重的腹部疼痛

- Si aparece sangre en las heces.

出现便血。

- El niño vomita muchas veces, no tolera sólidos, ni líquidos.

多次呕吐，不能进食固体或液体类物质。

- Si encuentra a su hijo muy decaído y se queja mucho.

如果儿童萎靡昏沉以及痛苦呻吟。

### CUESTIONES IMPORTANTES 重要提示

- No es imprescindible que su hijo defecue todos los días.

儿童并非每天均需要排便。

- El ritmo y la consistencia de las deposiciones son muy variables de unas personas a otras.

En general, no hay que preocuparse de la dureza de las heces ni del ritmo intestinal si el niño se encuentra completamente bien y no tiene ningún problema.

一些人在排便的频率以及粪便的粘度上与另外一些人非常不同。一般情况下，如果儿童没有任何问题，身体状况完全正常，就没有必要为儿童所排粪便的坚固度和排便频率而操心。

- La mayoría de los casos de estreñimiento infantil (95%) no está producida por ninguna enfermedad.

大部分幼儿的便秘（95%）并非由任何疾病所引起。

- No debe administrar a su hijo laxantes, ni enemas, sin consultar con su pediatra.

在未咨询儿科医生的情况下，不要给小孩服用轻泻剂或使用灌肠剂。