

VAMOS ^{al} GRANO

CON
Blevit[®]



REGULACIÓN INTESTINAL EN LA PRIMERA INFANCIA



LO QUE TODO PADRE DEBE SABER



Avalado por

sepeap

Sociedad Española de Pediatría
Extrahospitalaria y Atención Primaria

La regulación intestinal en los primeros años de vida está estrechamente relacionada con la inmadurez del sistema digestivo, un proceso natural propio del desarrollo.

Durante esta etapa, el intestino del lactante presenta movimientos aún irregulares, una microbiota en formación y una capacidad de absorción y secreción todavía limitada.

Esta combinación hace que los bebés y niños pequeños sean especialmente sensibles a pequeños desequilibrios.

Por ello, es habitual que aparezcan alteraciones intestinales funcionales, entre las que destacan el estreñimiento y la diarrea.

Recomendaciones para prevenir trastornos digestivos



- **Hidratación adecuada:** agua y, en lactantes, leche materna o de fórmula para un tránsito intestinal equilibrado.
- **Aporte progresivo de fibra:** cereales integrales, frutas y verduras que aumentan el volumen y suavizan las heces.
- **Cuidado de la microbiota intestinal:** probióticos (yogur, kéfir, leches fermentadas) y prebióticos (plátano, cebolla, puerro, avena, legumbres) para una correcta regulación digestiva.

¿Qué hacer en caso de estreñimiento?

- Incrementar, de forma adaptada a la edad, los alimentos ricos en fibra: ciruelas, peras, kiwi, verduras, integrales, etc.
- Fomentar la **actividad física diaria:** caminar, jugar, saltar, bailar o actividades de parque.
- Establecer una **rutina de evacuación** (por ejemplo, después de las comidas) para favorecer un hábito regular sin presiones.

¿Qué hacer en caso de diarrea funcional?

- Priorizar la **rehidratación oral** con soluciones específicas para evitar pérdidas excesivas de líquidos y electrolitos.
- Mantener la alimentación habitual sin forzar al niño.
- Evitar **bebidas azucaradas y zumos.**
- Incluir alimentos astringentes suaves (plátano, arroz, patata o zanahoria cocida).
- Supervisar posibles **signos de deshidratación:** boca seca, menor cantidad de orina, irritabilidad, ojos hundidos o decaimiento.



Ante todo, tranquilidad

La mayoría de los trastornos digestivos infantiles mejoran con medidas nutricionales simples y constantes.

Comprender la inmadurez del sistema digestivo, mantener hábitos saludables y asegurar una buena hidratación suele ser suficiente.

Es importante actuar con calma, saber cuándo consultar al pediatra y elegir alimentos adecuados a cada etapa.

Ante cualquier duda, conviene acudir siempre a un profesional de la salud.

¿quieres conocer recomendaciones como esta?

Entra en

MIBEBECOMESANO.COM

