

ESTREÑIMIENTO

POSTURAL CORRECTA Y PAUTAS PARA CASA





LA POSTURA IDEAL

A menudo observo que el estreñimiento infantil no tiene una causa médica, sino postural. La anatomía de nuestros hijos está diseñada para evacuar en una posición específica que la mayoría de los inodoros estándar no facilitan.

- **La posición fisiológica:** Para que la evacuación sea natural y sin esfuerzo, la alineación de la pelvis es fundamental. Es imprescindible que los pies del niño estén siempre apoyados firmemente. Si sus piernas quedan colgando, generamos una tensión innecesaria en el suelo pélvico que bloquea la salida de las heces.
- **Ayuda extra:** recomiendo el uso de un taburete o un orinal de altura adecuada que permita que las rodillas del peque queden ligeramente por encima de la línea de sus caderas (buscando un ángulo de unos 35°). Esta posición relaja el músculo puborrectal y permite que el intestino se vacíe sin realizar sobreesfuerzos ni empujes forzados.
- **Un ambiente de calma:** El baño debe ser un lugar donde el tiempo no corra. Para normalizar este proceso, os sugiero convertirlo en un espacio tranquilo.
- **Fuera pantallas:** El juego digital distrae al niño de sus propias sensaciones corporales.

LA POSTURA IDEAL

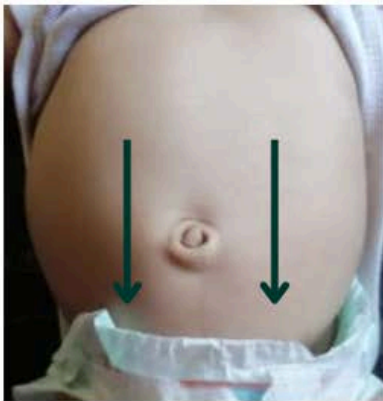




CONTROL DEL ESTREÑIMIENTO

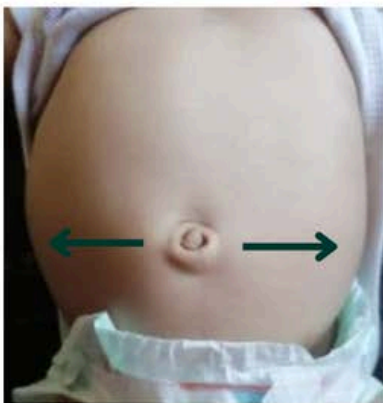
El mejor tratamiento es la prevención y la creación de hábitos respetuosos.

- **MOVIMIENTO:** El sedentarismo también afecta al sistema digestivo. Es importante que tu peque tenga tiempo diario de juego libre y activo: escalar, caminar, correr, saltar o subir pendientes. El movimiento del tronco y de la pelvis genera una movilidad mecánica natural que "masajea" las vísceras y estimula el peristaltismo (el movimiento del intestino).
- **HIDRATACIÓN:** El agua es el "lubricante" natural del sistema digestivo. Si la ingesta de agua es baja, el intestino absorbe más líquido de las heces, endureciéndolas.
 - Truco: Si le cuesta beber, utiliza vasos divertidos, añade rodajas de frutas naturales para dar sabor o ofrece alimentos con alto contenido hídrico (pepino, sandía, melón, pera).
- **MASAJE ABDOMINAL:**
 - Importante: Hazlo siempre con el peque relajado, nunca si está llorando o tensando el abdomen. Usa tus manos calientes y un aceite vegetal puro (como el de almendras o caléndula).
 - Maniobras suaves



RUEDA HIDRÁULICA

Pases con manos en horizontal desde costillas hacia abajo, una mano detrás de la otra.



PULGARES HACIA LOS LADOS

“Abrir un libro”

Con los pulgares muy planos a ambos lados del ombligo, deslizarlos hacia fuera como estirando la piel.



SOL Y LUNA

Maniobra de círculo completo + semicírculo en parte izquierda alrededor del ombligo.



CONTROL DEL ESTREÑIMIENTO

JUEGOS DE CUCLILLAS El juego de la "Rana" o la "Cuclillas" A veces, podemos trabajar la movilidad pélvica a través del juego. Anímale a jugar en cuclillas (a recoger juguetes del suelo, a buscar cosas debajo de una mesa, hacer carrera de saltos de rana. Esta posición natural estira y relaja la musculatura del suelo pélvico de forma lúdica.

RUTINAS SIN PRESIÓN: El intestino tiene memoria. Intenta establecer un momento tranquilo, por ejemplo, después de desayunar o tras la cena, donde el peque pueda sentarse en el orinal sin prisas. No se trata de "obligar" a que haga algo, sino de ofrecer el momento y el espacio para que su cuerpo pueda responder si tiene ganas.

VALIDACIÓN EMOCIONAL

El miedo a soltar El estreñimiento suele venir acompañado de un componente emocional. Si tu hijo tiene miedo a que le duela:

- Valida sus sentimientos: "Entiendo que te preocupe que te duela, es normal sentir miedo cuando algo ha dolido antes. Estoy aquí contigo".
- No presiones: Si no quiere sentarse, no le fuerces. La presión aumenta la tensión muscular y, por tanto, el estreñimiento. La clave es la seguridad: cuando se sienta seguro, su cuerpo se relajará.

La constancia en los hábitos (movimiento y agua) es más eficaz que cualquier solución puntual. Observa su ritmo y recuerda que, ante molestias persistentes o dolor agudo, tu pediatra es siempre el profesional de referencia para descartar causas orgánicas.



REGISTRO CONTROL ESFÍNTERES

COMO HEMOS COMENTADO EN EL TALLER, LO IDEAL ES NO FORZAR, Y EVITAR PREGUNTAR CONSTANTEMENTE, POR LO QUE UNA FORMA IDEAL DE PREGUNTAR CUANDO REALMENTE ES NECESARIO, ES TENER UNA GUÍA, UN REGISTRO DE SUS RUTINAS.

te la dejo en la siguiente página para que la puedas imprimir y rellenar.

REGISTRO CONTROL DE ESFÍNTERES

Marca con **azul** cada hora que haga pis **X**
Marca en **rojo** cada hora que haga caca **X**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00							
24:00							

Observaciones:



Floreceamos juntas para un crecimiento sin límites



Gracias por confiar en nosotras en vuestra
aventura de la p/maternidad