

Malformación anorrectal (ARM): Alimentos que ayudan a defecar.

Malformación anorrectal:

Una malformación o defecto anorrectal (ARM) es cuando el ano (por donde sale el excremento) de un bebé no está bien formado. Este defecto se corrige con operación. Pero incluso después, los niños pueden seguir teniendo problemas para defecar, a menudo por problemas de sensibilidad alrededor del ano.

Para que a su hijo se le haga más fácil hacer del baño, cambie los alimentos que come. Esto también puede aliviarle los gases y la hinchazón. Lo ideal es que su hijo vaya al baño una o dos veces al día y que el excremento sea blando (parecido a la mantequilla de maní [crema de cacahuete]).

Dele menos azúcar y sustitutos de azúcar:

- El azúcar y sus sustitutos pueden provocar gases, hinchazón y diarrea (excremento aguado).
- Trate de no darle alimentos con azúcar como dulces, galletas, refrescos, jugos, bebidas deportivas y jarabe.
- Evite los sustitutos del azúcar, como la sacarosa (Splenda), el sorbitol y el manitol.
- Lea las etiquetas de información nutricional y elija alimentos y bebidas con menos de 10 gramos de azúcar por porción.

Dele alimentos con mucha fibra:

- La fibra aumenta la cantidad de excremento sin provocar estreñimiento (excremento duro).
- Vaya aumentando la cantidad de fibra poco a poco. Al principio puede causarle gases e hinchazón.
- Dele alimentos ricos en fibra en cada comida.
- Recuerde darle bastante líquido, preferiblemente agua.
- Ponga alimentos ricos en fibra en comidas que tienen poca fibra. Por ejemplo, ponga semillas molidas de lino o de chía en los platos de pasta o añada unas cucharadas de salvado a los cereales.
- Añada salvado de trigo natural (wheat bran), frutos secos (nuts) o psilio (psyllium) a la comida de su hijo.

Lleve un registro de cómo se siente su hijo después de comer productos lácteos:

- La leche y los productos lácteos tienen un tipo de azúcar llamado lactosa. El cuerpo la descompone en el colon con una enzima llamada lactasa. Si el cuerpo de su hijo no produce suficiente lactasa, puede tener dificultades para absorber la lactosa y sufrir gases e hinchazón o diarrea.
- Disminuya la cantidad de lactosa que le da a su hijo para ver si se siente mejor.
- Intente darle leche sin lactosa o bebidas de soya.
- Dele yogur y quesos duros, como el suizo o el cheddar. Quizás esto se le haga más fácil que beberse un vaso de leche sola.
- Cuando su hijo tenga más de 12 meses, no le dé más de 16 onzas de leche al día.

Asegúrese de que coma con regularidad:

- Dele tres comidas fuertes y dos ligeras (snacks) al día.
- Que coma cada tres horas para que su colon se mantenga funcionando durante todo el día.

Lleve un registro de cómo se siente su hijo después de comer:

- No todos los niños se sienten igual después de comer ciertos alimentos.
- Puede ser útil llevar un registro de lo que come su hijo y de cómo se siente después de comer. Por ejemplo, cuántas veces va al baño, cómo es el excremento (duro, blando, aguado) y si tiene gases o está hinchado.

Grupo alimenticio	Mejores alimentos para su hijo	Alimentos que su hijo debe limitar o no comer
Verduras (vegetales) y frutas	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las verduras (vegetales) (frescas, congeladas o enlatadas) • Fruta fresca o congelada (máximo una taza al día) • Frutas que tienen poco azúcar, como manzanas, peras y bayas (berries) • Ciruelas pasa (prunes) 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas secas (deshidratadas), frutas enlatadas o envasadas en almíbar, rellenos de pay (pie) enlatados • Todo tipo de jugo de frutas • Puré de manzana
Productos a base de cereales	<ul style="list-style-type: none"> • Pan y galletas saladas (crackers) integrales • Pasta integral sin azúcar • Arroz integral, quinoa, cebada (barley), mijo (millet) • Cereales sin azúcar 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan blanco • Arroz blanco y pasta • Donas, bizcochos, galletas, panecillos dulces (sweet rolls), dulces de pastelería • Cereales con azúcar
Leche y sus sustitutos	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur, queso, queso cottage • Leche sin lactosa o leche de soya 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche o bebidas de soja de sabores • Helado, flan, natillas, azúcar o yogur endulzado con miel • Leche de almendras o de arroz
Carne y sus sustitutos	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier tipo de carne, ave o pescado • Huevos, tofu, frutos secos (nuts) • Habichuelas o frijoles, lentejas y garbanzos (chickpeas) (en pequeñas cantidades porque pueden provocar hinchazón) 	<ul style="list-style-type: none"> • Adobos dulces • Carnes glaseadas
Comidas dulces	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca, congelada o enlatada • Batidos de frutas hechos en casa • Paletas heladas de frutas hechas en casa • Parfaits de yogur y frutas 	<ul style="list-style-type: none"> • Dulces, tabletas de chocolate • Cereales, café y infusiones (té) con azúcar o endulzantes añadidos • Jarabe, jalea (jam), miel
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Agua, té (solo y sin azúcar), café negro 	<ul style="list-style-type: none"> • Refrescos, leche con chocolate y otras bebidas de leche o soya con sabores • Leche de arroz o de almendras • Bebidas que contienen sorbitol, manitol, xilitol, sucralosa (Splenda) • Bebidas deportivas (Gatorade o Powerade)