

Guía de Heces Infantil

Qué te está diciendo
el popó de tu peque

Nestlé
FamilyNes™ 

AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE.

Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A.,
Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Introducción



Esta guía sobre las heces te ayudará a entender las diferencias entre los distintos colores y consistencias de las heces de tu bebé, así como con diferentes dietas pueden impactar sus características.

Durante tu primer año de maternidad, cambiarás aproximadamente 2,300 pañales. A medida que te familiarices con los movimientos intestinales de tu hijo, te darás cuenta de que sus heces pueden decirte mucho.

El color, la textura y la consistencia de las heces de tu bebé cambiarán durante sus primeros 12 meses, y puede ser difícil saber qué es normal. La mayoría de los cambios en las heces de tu bebé son causados por cambios en la dieta y hay una variedad de colores "normales" de heces que probablemente verás. Es importante saber qué es típico y qué esperar en diferentes etapas de la vida.

Consulta con tu médico si tienes curiosidad o preocupación sobre el color de las heces de tu bebé.

Como complemento a esta guía al final podrás encontrar un monitor diario de heces que puedes imprimir y utilizar para llevar un seguimiento de la consistencia de las heces de tu peque.



Las heces del bebé según color

Negro

Las primeras deposiciones de tu bebé serán negras o verde oscuro y tendrán una consistencia similar al alquitrán. Esto puede sorprender a los nuevos padres, pero es tu bebé expulsando meconio. El meconio es el desecho que se ha estado acumulando en los intestinos de tu bebé antes de nacer. La mayoría de los recién nacidos terminarán de expulsar el meconio dentro de un día después de nacer. Es posible que más adelante sus heces presenten la misma coloración debido a la ingesta de ciertos alimentos, como lentejas y otros ricos en hierro.



Verde

Las heces de tu bebé puede cambiar de negro a verde militar o verde amarillento en los primeros días después de nacer. Estas se llaman heces de transición. El color y la consistencia del popó de tu bebé cambian cuando comienza a digerir la leche materna y termina de expulsar el meconio.

También es normal que los bebés tengan heces verdes.



Amarillo

Abrir el pañal de tu bebé y encontrar heces amarillas puede ser impactante al principio, pero de hecho es un color normal para las heces de tu pequeño.

Después de que el meconio pase en los primeros días su vida, tu bebé comenzará a producir heces amarillas o verde amarillento. Este color en las heces y consistencia más acuosa es común en los bebés amamantados, y puede parecer tener piezas similares a semillas. Consulta con tu médico si te preocupa la diarrea en tu bebé. Siempre confía en tu instinto.



Blanco o Gris

Debes llamar a tu médico de inmediato si las heces de tu bebé son blanco o gris. A cualquier edad, heces blancas o grises y calcáreas son inusuales y pueden indicar que tu bebé no está digiriendo bien los alimentos o que el hígado de tu bebé no está produciendo suficiente bilis.



Rojo

Las heces rojas pueden aparecer en el pañal de tu hijo a cualquier edad. Puede deberse a algo que comió o potencialmente a la presencia de sangre en sus heces. A continuación, se presentan algunos alimentos y medicamentos comunes que pueden hacer que las heces de tu hijo se vuelvan rojas:

- Jugo de tomate
- Remolachas
- Antibióticos como Amoxicilina y Cefdinir

Si no has introducido ningún alimento sólido rojo, las rayas rosadas o rojas pueden significar que hay sangre presente en las heces de tu hijo. Si tu bebé está expulsando heces duras que tienen rayas rojas, consulta con tu médico. Estos pueden no ser signos de nada serio, pero debes consultar a tu médico para descartar alergia a la leche, una fisura rectal o desgarró, o una infección.

Llama a tu médico inmediatamente si las heces de tu pequeño son marrón rojizo o muy sangrientas.



Heces del bebé según la textura y consistencia en la Escala de Bristol

TIPO 1	Trozos duros y separados, como nueces, que son difíciles de evacuar	
TIPO 2	Con forma de salchicha, pero con trozos duros	
TIPO 3	Con forma de salchicha, pero con grietas en la superficie	
TIPO 4	Como una salchicha o serpiente, lisa y blanda	
TIPO 5	Masas suaves con bordes nítidos	
TIPO 6	Fragmentos esponjosos de bordes irregulares, heces pastosas	
TIPO 7	Acuosa, sin trozos sólidos totalmente líquida	

Preocupaciones sobre las heces del bebé



Como padre, puede ser difícil saber qué es preocupante cuando se trata de los movimientos intestinales de tu bebé. Contacta a tu médico si notas los siguientes síntomas:

- Heces negras (cuando tu bebé ya ha pasado el meconio)
- Heces blanco o gris
- Heces de color rojo oscuro o con sangre
- Heces duras con esfuerzo excesivo
- Exceso de agua y/o moco en las heces
- Más heces de lo normal según el horario habitual de tu bebé

A medida que la dieta y la rutina de tu bebé cambian en el primer año, sus heces también cambiarán en color, olor y consistencia. Sus hábitos y rutinas parecerán cambiar cada día.

Toma nota de los signos preocupantes pero no te alarmes. Lo más probable es que lo que esté experimentando sea solo una de las etapas "normales" de las heces en infantes.



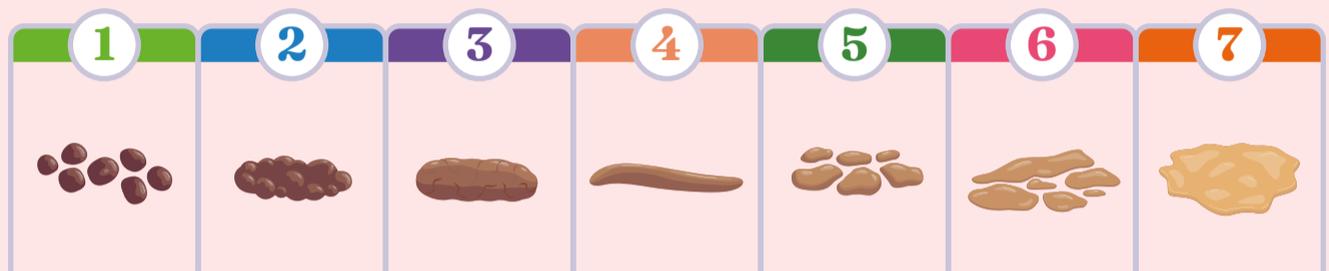
Referencias Bibliográficas



1. SickKids. AboutKidsHealth. Meconium and meconium-related conditions. 2013.
<https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=1115&language=English> Accessed August 9, 2023.
 2. HealthLinkBC. Bowel Movements in Babies. 2023.
<https://www.healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/parenting-babies-0-12-m...> Accessed August 9, 2023.
 3. Health Canada, Canadian Paediatric Society, Dietitians of Canada, & Breastfeeding Committee for Canada (2014) Nutrition for healthy term infants: Recommendations from six to 24 months.
 4. Watson, S. The Scoop on Baby Poop. Grow by Web MD. 2022.
<https://www.webmd.com/parenting/baby/the-scoop-on-baby-poop> Accessed July 17, 2023.
 5. Schmidt, B. Stools – Unusual Colour. American Academy of Pediatrics. 2023.
<https://healthychildren.org/english/ages-stages/baby/pages/the-meaning-of-colour...?> Accessed July 17, 2023.
 6. Canadian Paediatric Society. Healthy bowel habits for children. 2018.
https://caringforkids.cps.ca/handouts/healthy-living/healthy_bowel_habits... Accessed July 17, 2023.
 7. Sick Kids. AboutKidsHealth. Abnormal-looking stool (poop). 2023.
<https://www.aboutkidshealth.ca/Articlecontentid=4&language=English#> Accessed August 9, 2023.
- 
- 

Monitor Diario de Heces

Mes: _____



Instrucciones de uso: Monitorea las heces de tu bebé registrando diariamente su consistencia según la escala de Bristol (ver imagen arriba). Esta información ayudará a tu pediatra a obtener una visión más completa de la salud intestinal de tu bebé.

DÍA	NÚMERO
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

DÍA	NÚMERO
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	



Esta guía fue diseñada por expertos para ayudarte a interpretar los diferentes tipos de heces infantiles y saber cuándo todo está bien...

¡Y cuándo es momento de consultar al pediatra!

AVISO IMPORTANTE: LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE.
Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A.,
Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.