

## **Procedimento nos casos de constipação intestinal**

A constipação intestinal é um problema comum na infância, mas pode ser evitado, na maioria dos casos, por um controle da alimentação e do hábito intestinal.

### 1) Dieta:

- Oferecer mamão ou laranja com bagaço diariamente.
- Acrescentar farinha de aveia ao leite.
- Utilizar o farelo de trigo com frequência nas refeições. Para que fique mais aceitável, prepara-lo em forma de farofa, com caldo de carne, cebolinha, etc.
- As refeições de sal deverão conter verduras e legumes.
- Óleo de oliva nas refeições.

Obs: a introdução das fibras na dieta deve ser gradativa, para evitar intolerância e o desconforto causado pela formação de gases; procurar ser criativa no preparo da dieta, evitando exagero nas fibras, monotonia no preparo dos alimentos, de um modo que a alimentação seja diversificada e saborosa.

### 2) Horários regulares

Criança que come de pouquinho em pouquinho não tem volume nas fezes.

### 3) Alimentação sólida

A partir de 1 ano de vida, a criança já pode ter a mesma alimentação da família. As dietas líquidas e pastosas contêm menor quantidade de fibras.

### 4) Ingestão de água

A água é importante para ajudar o trânsito intestinal. A criança precisa ser estimulada a beber água, pelo menos 4 copos por dia.

### 5) Criar hábito intestinal.

Colocar a criança no vaso pela manhã, diariamente, após a primeira refeição que deverá incluir a ingestão de um copo de líquido, água, leite ou suco.