

Constipation Action Plan

Green Zone

- 1-2 poops every day
- No strain, no pain
- Poops are soft - like mashed potatoes

To help your child **STAY** in the **GREEN Zone** use:

Miralax: ___ capful(s)
in ___ ounces of water, juice or Gatorade
___ time(s) every day

If child is having diarrhea: **REDUCE** dose by ½ capful each day until diarrhea stops.

Child should try to poop even if they say they don't need to. Here's what they should do.

- Sit on toilet for 5-10 minutes after meals
- Feet should touch the floor (may use step stool)
- Read or look at a book
- Blow on hand or at a pinwheel. This helps use the muscles needed to poop.

Yellow Zone

- No poops for 2-5 days
- Has pain or strains
- Hard poops

To help your child **MOVE OUT** of the **Yellow Zone** use:

Miralax: ___ capful(s)
in ___ ounces of water, juice or Gatorade
___ time(s) for 3 days

After 3 days, if child is still having trouble pooping:

Add **Chocolate Ex-Lax**, ___ square at night until child has 1-2 poops every day.

Now your child is back in the **GREEN Zone**.

Red Zone

- No poops for 6 days
- Bad pain
- Vomiting or bloating

To help your child **MOVE OUT** of the **Red Zone** do:

Cleaning Out the Poop on the other side of this paper.

After Cleaning Out the Poop, if your child is still having trouble pooping, call 919-966-6669 to make an appointment with a doctor.

Trouble with Pooping (Constipation)

Trouble pooping (constipation) is very common in children. They may have hard poops or not poop for several days. Often a child needs medicine and diet changes to start having soft poops every day. Bad trouble with pooping comes on over a long time and can take a long time to fix.

Cleaning Out gets rid of the backed up poop so the muscles and nerves start to work the right way again. After cleaning out you can help your child have soft poops every day.

Cleaning Out the Poop (takes several days and may need to be repeated)

What medicine does my child need to take?

Your doctor has marked the medicine your child needs on the list below:

- 8 capfuls of Miralax mixed in 32- 64 ounces of water, juice or Gatorade.
- 16 capfuls of Miralax mixed in 32- 64 ounces of water, juice or Gatorade.
 - Drink 4-8 ounces every 30 minutes until the mixture is all gone.
 - If your child has nausea, give a smaller amount or give it every 60 minutes.
- 1 chocolate Ex-Lax square OR 1 teaspoon of Senna liquid

Take this amount **1 time** each day for 3-5 days.

When should my child start the medicine?

Start the medicine on a Friday afternoon or some other time when your child will be out of school and at home for a couple of days. Start between 2 and 4 PM in the afternoon. By the end of the 2nd day your child's poop should be liquid and almost clear, like Mountain Dew.

Will my child have any problems with the medicine?

Often children have stomach pain or cramps with this medicine. This pain may mean that your child needs to poop. Have your child sit on the toilet with a favorite book.

What else can I do to help my child?

Have your child sit on the toilet for 5-10 minutes after each meal. Do not worry if your child does not poop. In a few weeks the colon muscle will get stronger and the urge to poop will begin to feel more normal. Tell your child that they did a good job of trying to poop.

What should my child eat and drink?



Drink lots of water



Eat fruits & vegetables

● Avoid fatty, greasy foods.

Plan de acción contra el estreñimiento

Constipation Action Plan

Zona verde

- 1-2 deposiciones cada día
- Sin esfuerzo, sin dolor
- Heces blandas – como si fueran puré de papas

Para ayudar a que su niño **PERMANEZCA** en la **Zona VERDE** use:

Miralax: ____ tapa (o tapas)
en ____ onzas de agua, jugo o Gatorade
____ vez (o veces) al día

Si su niño tiene diarrea: **REDUZCA** la dosis ½ tapa cada día hasta que la diarrea desaparezca.

Su niño debería intentar defecar incluso cuando dice que no necesita ir al baño. Esto es lo que debería hacer:

- Sentarse en el inodoro durante 5-10 minutos después de las comidas.
- Los pies deben de tocar el suelo (si el inodoro es alto, debe usar un banquito para asentar los pies).
- Leer o mirar un libro.
- Soplarse la mano o soplar un molinete. Esto ayuda a usar los músculos necesarios para defecar.

Zona amarilla

- No defecó durante 2-5 días
- Con esfuerzo o dolor
- Heces duras

Para ayudar a que su niño **SALGA** de la **zona amarilla** use:

Miralax: ____ tapa (o tapas)
en ____ onzas de agua, jugo o Gatorade
____ vez (o veces) durante 3 días

Después de 3 días, si su niño sigue teniendo problemas para defecar:

Añada chocolate **Ex-Lax**, ____ cuadradito por la noche hasta que su niño haga 1-2 deposiciones cada día.

Ahora su niño está de nuevo en la **zona VERDE**.

Zona roja

- No defecó durante 6 días
- Mucho dolor
- Vómitos o hinchazón del estomago

Para ayudar a que su niño **SALGA** de la **zona roja** haga:
la limpieza del excremento, al reverso de esta hoja.

Si después de hacer la limpieza del excremento, su niño sigue teniendo problemas para defecar, llame al 919-966-6669 para hacer una cita con el médico.

Problemas para defecar (Estreñimiento) *Trouble with Pooping (Constipation)*

Los problemas para defecar (estreñimiento) son muy comunes entre los niños. Pueden tener excremento duro o quizás no defecuen por varios días. A menudo el niño necesita medicina y cambios en su dieta para comenzar a tener excremento blando cada día. El problema de la defecación empeora lentamente con el paso del tiempo y puede llevar un largo período hasta que se resuelva.

Con la limpieza se desechan las heces atascadas para que los músculos y los nervios comiencen de nuevo a funcionar de la manera adecuada. Después de esta limpieza usted puede ayudar a su niño a que haga deposiciones blandas cada día.

Limpieza del excremento (puede llevar varios días y puede ser necesario repetirla)

¿Qué medicina debe tomar mi niño?

Su médico ha marcado la medicina que su niño necesita tomar en la lista que aparece abajo:

- 8 tapas llenas de polvo Miralax mezclado en 32- 64 onzas de líquido (agua, jugo o Gatorade son buenas opciones).
- 16 tapas llenas de polvo Miralax mezclado en 32- 64 onzas de líquido (agua, jugo o Gatorade son buenas opciones)
 - Beber 4 - 8 onzas cada 30 minutos hasta que la mezcla haya desaparecido.
 - Si su hijo tiene náuseas, dele una cantidad más pequeña cada 60 minutos.
- 1 cuadrado de Ex-Lax de chocolate O 1 cucharadita de líquido Senna
Tomar esta cantidad una vez por día durante 3 a 5 días.

¿Cuándo debería mi niño comenzar con la medicina?

Comience con la medicina un viernes por la tarde o en algún momento cuando su niño no vaya a la escuela y se quede en casa los próximos días. Comience entre las 2 y las 4 de la tarde. Al final del segundo día, las deposiciones de su niño serán líquidas y casi claras, como si fueran soda Mountain Dew.

¿Tendrá mi niño algún problema con la medicina?

A menudo los niños tienen dolor de estómago o cólicos con esta medicina. Este dolor puede indicar que su niño necesita ir a defecar. Haga que su niño se siente en el inodoro con su libro favorito.

¿Qué más puedo hacer para ayudar a mi niño?

Haga que su niño se siente en el inodoro durante 5 -10 minutos después de cada comida. No se preocupe si su niño no defeca. En unas pocas semanas el músculo del colon se volverá más fuerte y la necesidad de defecar comenzará a sentirse más normal. Dígale a su hijo que hizo un buen trabajo cuando intentó defecar.

¿Qué debería comer y beber mi niño?



Beber mucha agua



Comer frutas y verduras

• Evitar alimentos grasos