



## La constipation chez l'enfant

Un enfant est constipé lorsqu'il produit des selles peu fréquentes, c'est-à-dire une selle tous les trois jours ou plus et que les selles sont dures et de gros calibres.

### Les causes possibles de la constipation:

#### Chez les nourrissons :

- ☺ Un bébé allaité est rarement constipé. S'il est constipé, assurez-vous qu'il boit assez de lait et consultez en cas de doute.
- ☺ Un bébé nourri avec une préparation commerciale est plus à risque de constipation.

#### Chez les enfants :

- ☺ Régime alimentaire faible en liquides et en fibres.
- ☺ Des changements dans l'alimentation.
- ☺ La peur des toilettes.
- ☺ La prise de certains médicaments.
- ☺ Suite à une chirurgie.
- ☺ Lors de situations stressantes.
- ☺ Le manque d'exercice physique.

### Que faire en cas de constipation?:

#### Chez le nourrisson :

- ☺ Un bébé nourri avec une préparation commerciale pour nourrissons peut prendre environ 15 ml d'eau bouillie entre les boires.
- ☺ S'il a plus de 3 mois, vous pouvez ajouter à l'eau 15 ml de jus de pruneaux, de pommes ou de poires.
- ☺ Faites pédaler doucement votre enfant.
- ☺ Massez son ventre délicatement dans le sens des aiguilles d'une montre, trois ou quatre fois par jour.

👂 Une couche trop serrée peut nuire. Détachez-la d'un côté et laissez votre enfant couché sur le dos. Il fera des gaz et ensuite probablement des selles.

Chez l'enfant de plus de 6 mois :

👂 Consommer des aliments riches en fibres alimentaires : Les fibres sont contenues dans les végétaux que l'on mange comme : le son, le blé, les fruits et légumes.

👂 Les enfants de plus de 2 ans jusqu'à 20 ans doivent consommer leur âge + 5 en fibre. Exemple : un enfant de 6 ans doit consommer 6+5 donc 11 g de fibres par jour.

👂 Offrez-lui plus de légumes et de purée de pruneaux, seuls ou mélangés à d'autres fruits.

👂 Vous pouvez ajouter environ 5 ml de son de blé à ses céréales.

👂 Quand il atteint 7 ou 8 mois, servez-lui des fruits et des légumes écrasés, puis en morceaux, et offrez-lui du pain de blé entier.

👂 Préférez les fruits aux jus de fruits. Le jus ne contient pas de fibre et en plus, il peut réduire l'appétit de votre enfant pour des aliments plus riches en fibres.

👂 Vers 9 mois, votre enfant peut commencer à manger des légumineuses écrasées et des produits céréaliers complets (grau, millet, pâtes alimentaires de blé entier). Évitez de donner trop de fibres à l'enfant.

👂 Ne privez pas votre enfant de céréales de riz, de carottes et de bananes : rien ne prouve que ces aliments constipent.

👂 Augmenter la consommation en eau.

👂 Pour un enfant de 1 à 5 ans, un minimum de 1 à 1.5 litre de liquide doit être consommé chaque jour.

👂 Un enfant de plus de 2 ans qui est constipé ne devrait pas dépasser 750 ml de lait par jour.

👂 Établir une routine de toilette.

👂 Un enfant constipé devrait s'asseoir sur la toilette 10 minutes après chaque repas, même s'il ne ressent pas l'envie, afin d'établir une régularité.

👂 Favorisez l'activité physique régulièrement selon l'âge.

👂 Ne lui donnez jamais de laxatif sans avis médical. Vous pouvez consulter votre pharmacien à ce sujet.

👂 Consultez un médecin si les symptômes persistent malgré vos efforts :

- Douleur abdominale
- Ventre gonflé
- Saignement

- Douleurs anales
- Perte d'appétit
- Vomissements
- Sang dans les selles
- Semble avoir un bouchon de selles dures
- Si la constipation continue, que votre bébé vomit ou prend du poids trop lentement

Tiré du mieux vivre avec notre enfant, du site [naitreetgrandir.com](http://naitreetgrandir.com) et de L'Abécédaire