

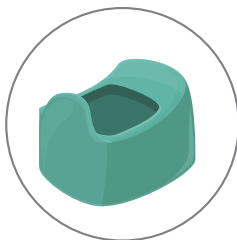


Mon enfant est constipé ?



Mon bébé est nourri au sein

Ses selles peuvent être moins fréquentes. Si elles sont comme d'habitude et si ses couches sont bien mouillées, je ne m'inquiète pas.



L'apprentissage de la propreté est une période importante où il faut rester attentif au comportement de son enfant pour éviter tout blocage pouvant conduire à une constipation.

Définition

On parle de constipation lorsque la fréquence des selles est diminuée ou que leur volume et leur dureté ont augmenté ce qui provoque des difficultés d'expulsion.

Dans la plupart des cas, la constipation de l'enfant n'est pas grave, elle est due à un simple ralentissement du transit le plus souvent lié à l'alimentation, au stress ou à l'apprentissage de la propreté.

J'observe



- Ses selles : consistance (dures, pas dures), grosseur, nombre par semaine ;
- sa façon de faire (facile, pas facile) ;
- sa douleur (mal au ventre, mal à l'anus).

Si mon enfant a des selles dures, grosses, peu fréquentes et difficiles ou douloureuses à faire sortir :
c'est bien une constipation.

J'agis

Pour les bébés



- Si je donne du lait maternisé, je respecte le principe d'une mesure de lait pour 30 ml d'eau, je n'ajoute pas plus de poudre ;

- je pense à lui proposer régulièrement de l'eau ;

- lors de la diversification alimentaire, je peux introduire dans son alimentation des fruits et des légumes pour apporter des fibres.

Pour les enfants de plus d'un an



Sur son environnement

- Je le fais plus bouger. S'il est en apprentissage de la propreté :
- je lui propose d'aller

- sur le pot régulièrement ;
- je m'assure qu'il est bien installé sur le pot ou les toilettes (siège réducteur et repose pied).



Sur son alimentation

- Je lui propose à boire régulièrement de l'eau du robinet, **sans sucre** ;
- je lui donne des repas variés = **au moins un fruit**

- ou un légume 3 fois par jour** pour lui donner des fibres ;
- je peux aussi lui donner des céréales complètes avec des biscuits complets.



Si votre enfant est constipé, certains gestes sont à éviter



- Je n'utilise pas de thermomètre pour faciliter l'émission des selles : cela pourrait blesser mon enfant et provoquer des saignements par l'anus ;
- je ne donne pas de laxatifs sans avis médical.

Je surveille

La constipation dure depuis plusieurs jours :
je prends un rendez-vous chez mon médecin traitant.

- Si mon bébé a le ventre gonflé, pleure ou vomit ;
- si mon enfant a mal au ventre depuis longtemps et que ça le réveille la nuit ;
- si je vois du sang dans ses selles ou qu'il pleure lorsqu'il va aux toilettes.

Je consulte rapidement mon médecin.

Mon enfant est constipé, il a de fortes douleurs dans le ventre, il vomit, son ventre est dur et douloureux au touché :



**JE CONTACTE
SANS TARDER LE 15.**

Retrouvez
+ d'infos et
de conseils ici

