

A SAVOIR

Lors de la

DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE

- Proposez très souvent à votre enfant de boire de l'eau, de temps en temps un jus de fruits frais sans sucre ou du commerce 100% jus de fruits;



donnez-lui au minimum à chaque repas un légume vert ou une crudité; un fruit cuit ou deux fruits crus;



de temps en temps des légumes secs ou des épinards;



alternez pain complet et pain blanc;



donnez-lui du lait ou des produits laitiers peu sucrés;



de temps en temps proposez-lui des pruneaux cuits ou de la rhubarbe en compote peu ou pas sucrée;



évités les sucreries, les boissons sucrées, les sirops et le chocolat;



évités le riz, excepté le riz complet;

ET ENFIN,

évités la banane, le coing et les carottes cuites.

Si ces mesures sont insuffisantes, il faut revoir votre médecin. Il pourra proposer certains médicaments accélérant ou favorisant le transit intestinal.

Dans tous les cas, un enfant constipé qui souffre doit être traité. Il faut en effet savoir que la majorité des douleurs de l'enfant sont liées à une constipation.

Si vous avez des questions, ou tout simplement si vous désirez plus d'informations, du matériel informatif et explicatif est à votre disposition.

Ce kit comprend :

1/ votre calendrier ludique et pratique, qui amusera vos enfants et vous aidera à mieux suivre les problèmes éventuels que vos enfants pourraient avoir quand ils vont à selles.

2/ Votre journal comprenant, l'explicatif du fonctionnement du calendrier avec images et un tableau de suivi hebdomadaire.



Norgine soutient la société belge de Pédiatrie

La constipation de nos petits... Conseils et astuces



Tout d'abord de quoi parlons-nous?...

La constipation est définie comme une **durée anormalement longue du transit intestinal**, c-à-d entre le moment où un aliment est absorbé et celui où il est évacué sous forme de selles.

COMMENT SAVOIR

SI VOTRE ENFANT EST CONSTIPÉ ?



Si vous êtes maman d'un nourrisson,

on parlera de constipation lorsque les selles sont rares (c-à-d moins d'une à deux fois par jour), irrégulières et sèches. Votre petit "bout" a mal, il pleure et se contorsionne, il a ce que l'on appelle des coliques. Vous pourrez le soulager immédiatement en le mettant simplement sur le ventre.

Si votre enfant a plus d'un an,

on parlera de constipation s'il va à selles moins de trois-quatre fois par semaine; il a mal du fait de la dureté et de la sécheresse des selles, de ce fait, il aura tendance à hésiter, et à se retenir, ce qui entraîne une aggravation du problème.

Au-delà de cinq ans,

vous ne devez pas trop vite vous alarmer si votre enfant passe trop de temps ou va très rarement à la toilette. Si votre enfant passe beaucoup de temps à la toilette, laissez-le prendre son temps, ne vous moquez pas du temps qu'il y passe, soyez attentif à ses demandes ou ses craintes, même si elles vous paraissent infondées.

Quelles sont les causes de la constipation ?

- Ce peut être un intestin paresseux, atone, qui évacue des selles volumineuses.
- Ce peut être, au contraire, un intestin trop tonique, avec trop de spasmes, les selles sont fragmentées, sous forme de petites billes.
- Chez les plus de 3 ans, les causes sont très souvent d'origines diététiques: trop d'aliments pauvres en fibres végétales, trop peu d'exercice physique, trop peu d'apport d'eau, ...



Parfois aussi, la constipation a pour origine le fait que votre enfant ne veut pas prendre le temps d'aller à la toilette, passionné, il se retient... et provoque ainsi une cause de constipation (activité passionnante, manque d'hygiène des toilettes à l'école, timidité, peur, ...)

AGIR

POURQUOI AGIR CONTRE LA CONSTIPATION ?

La principale complication de la constipation

chez les petits ce sont les coliques ou la fissure anale. Les selles qui sont trop sèches vont déchirer la muqueuse de l'anus ou générer des hémorroïdes.

De plus, en cas de constipation importante chez le jeune enfant, il faudra consulter votre médecin afin de dépister une éventuelle maladie organique ou encore une obstruction intestinale.



Il est également prouvé qu'il existe un lien direct entre constipation et obésité chez l'enfant.

QUE FAIRE ET NE PAS FAIRE ?

Sans s'alarmer, il convient toujours de consulter son médecin après quelques jours de constipation afin qu'il exclue une maladie grave éventuelle et vous conseille en fonction de l'âge et du régime alimentaire de votre bambin.

En attendant, vous pouvez appliquer quelques conseils et recettes pratiques, sans danger.



Attention cependant !

Ne jamais donner un laxatif, un lavement, de l'huile de castor ou de l'huile minérale à votre enfant sans une recommandation d'un médecin.

Il faut également éviter :

- l'utilisation trop fréquente du thermomètre pour stimuler le réflexe d'évacuation; cette méthode peut blesser l'anus de votre bébé.
- Ne jamais donner de la paraffine par la bouche sans avis médical car elle peut empêcher l'absorption de certaines vitamines très importantes.

LES PETITS TRUCS ANTI-CONSTIPATION



En cas d'allaitement

Exceptionnellement, votre bébé peut être constipé si vous n'avez pas assez de lait, vous êtes vous-même constipée ou votre hygiène alimentaire n'est pas suffisante : mangez plus de fibres (légumes, fruits frais, etc.).

Notez qu'en revanche, une constipation transitoire est souvent observée lors du sevrage.



En cas de lait maternisé

Vérifiez le dosage du lait en poudre. Un lait trop concentré peut être en cause. N'abusez pas des farines.

Sachez également que certains laits favorisent le transit, votre médecin pourra vous conseiller.

C'est toujours possible de rajouter une cuillère à café de bouillie de légumes par biberon.

De la même façon, on peut introduire très tôt un jus d'orange le matin avant le premier biberon.

Il est évident que lorsqu'il y a déjà trop de contractions (intestin spastique), cela n'est pas efficace. Cette mesure s'applique plutôt aux intestins paresseux. On trouve dans le commerce des ampoules stériles de jus d'orange pour bébé.



Si bébé a une alimentation variée,

Il faut veiller à ce que votre bébé boive suffisamment, 1/2 litre à 1 litre de lait par jour n'est pas de trop.

Attention cependant !

Ne jamais donner un laxatif, un lavement, de l'huile de castor ou de l'huile minérale à votre enfant sans la recommandation d'un médecin.