

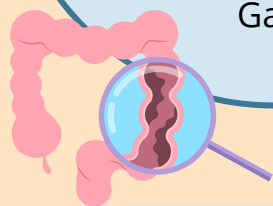
LA CONSTIPATION



La constipation est définie par **l'émission de selles trop rares et/ou trop dures** et/ou trop douloureuses lors de la défécation. Le transit peut varier en fonction de l'âge et de l'alimentation.
Dans la majorité des cas, la constipation de l'enfant n'est pas grave.

SYMPTÔMES

Effort intense et prolongé
pour évacuer les selles
Selles dures et sèches
Ballonnement
Douleur abdominale
Perte d'appétit
Gazs



QUAND CONSULTER ?



N'hésitez pas à consulter votre médecin traitant, un médecin généraliste, un maison médicale de garde si :

Votre enfant présente de **forte douleur abdominale** non soulagée par le Paracétamol
Apparition de vomissements
Ventre **ballonné**, douloureux au toucher
Absence de gazs

QUE FAIRE ?



MOINS DE 1 AN

Proposer **régulièrement de l'eau**
Massage circulaire dans le sens des aiguilles d'une montre sur l'abdomen pour améliorer le confort de votre enfant
Diversification à partir de l'âge de 4 mois : proposer **fruits** (melon, pastèque...) et **légumes verts** (haricots verts, courgettes, épinards...)

PLUS DE 1 AN

Proposer **activité physique**
Sensibiliser l'enfant à aller aux toilettes dès qu'il en ressent le besoin (vérifier la bonne installation sur le pot)
Ne pas insister pour une acquisition de la propreté trop précoce
Favoriser une **alimentation équilibrée**
Proposer des **céréales complètes** et/ou pain complet
Éviter les grignotages : sucreries, biscuits...
Proposer une alimentation riche en huile végétale

A EVITER

Pas de thermomètre dans l'anus pour faciliter l'émission des selles car risque de blessure
Pas de laxatifs sans avis médical

Les **bébés allaités** peuvent avoir des **selles fréquentes** mais il est également **normal que ces selles soient plus rares** (tout est digéré).
Si elles sont de consistance habituelle et que les couches sont bien mouillées, pas d'inquiétude.

