

LA CONSTIPATION chez l'enfant.



VIVALIA – Site de Marche
Service de pédiatrie : 063/55.41.05
Consultation pédiatrique : 063/55.12.37

Définition :

La constipation est une difficulté à évacuer les selles.

Entre 6 mois et 2 ans, le transit est dit perturbé lorsque l'enfant va à selles moins d'une fois par jour. En grandissant, on parle de constipation, lorsqu'il fait moins de 2 à 3 selles / semaine.

La constipation est souvent accompagnée de douleurs à la défécation, de douleurs abdominales et de peu de selles mais dures.

Règles d'or

- Alimentation riche en fibres
- Boire suffisamment (eau ou lait)
- Avoir une activité physique régulière

Comment aider votre enfant ?

- Une bonne hydratation
- Régime adapté riche en fibres.
- Masser son ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Relever ses jambes, en les pliant sur son ventre. Cette position facilite l'expulsion des selles. Vous pouvez également effectuer des rotations dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Si au bout de 4 à 5 jours, rien n'a fonctionné, vous pouvez exceptionnellement lui mettre un suppositoire à la glycérine.



Ne pas stimuler avec le thermomètre au niveau de l'anus.



Alimentation à privilégier :

Les fibres :

✓ Céréales complètes



Pâtes complètes, pain multi céréales/ gris / complet, flocons d'avoine.



Eviter le riz qui a tendance à constiper.

✓ Fruits / légumes

La consommation de fruits et légumes est importante dans le traitement de la constipation car elle apporte des fibres et de l'eau.

⇒ 5 portions / jour et sous différentes formes :

- Légumes à croquer, en salade, crus ou cuits, en potage.
- Légumes verts avec un peu d'huile ou de matière grasse.
- Fruits secs, fruits frais crus et/ ou cuits.

Information :

Pruneaux, abricots, figues, dattes, agrumes, raisins
ont un pouvoir laxatif.

Carottes / bananes / coings **sont constipants.**

Portions recommandées de fruits et légumes selon l'âge :

18 mois à 2 ans	5 x 40 g
3 ans à 5 ans	5 x 50 g
6 ans à 10 ans	5 x 65 g
Après 11 ans	5 x 80 g

Les boissons :

L'EAU (enrichie en Magnésium : ex : HEPAR)

Age	Apport en eau en ml/kg/jour
1 an à 5 ans	40 à 50 ml
6 ans à 10 ans	35 à 40 ml
11 ans à 14 ans	30 à 35 ml
Adolescence	25 à 30 ml

- ➔ Les boissons doivent être consommées en suffisance car elles permettent d'augmenter le volume des selles et donc de favoriser leur évacuation.
- ➔ L'eau est recommandée, mais les potages, bouillons de légumes, jus de fruits peuvent être consommés.



1 verre d'eau tiède chaque matin à jeun, permet de réveiller le transit intestinal.

Aliments **constipants** ou **favorisant le transit** :



Astuces à faire quotidiennement :



Adopter une position physiologique



Consommer plus de fibres et plus d'eau



Masser, respirer



Prendre le temps, ne pas se retenir



Bouger

Remarques / conseils supplémentaires :

.....
.....
.....
.....

Mon prochain rendez-vous chez la pédiatre :

Mes questions :

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Calendrier des selles :

Calendrier pour vous aider dans le suivi des selles de votre enfant. Veuillez indiquer la date des selles ainsi que leur aspect/consistance selon l'échelle de Bristol présente ci-dessous. Nous vous demandons également de préciser si votre enfant a eu des selles de manière naturelle ou avec l'aide d'un médicament, suppositoire, ...

Exemple :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Date + type de selle	/	15/10 - 1	/	/	18/10 - 4
Aide	/	/	/	/	Suppo glycérine

Échelle de Bristol

Type 1		Petites crottes dures et détachées, ressemblant à des noisettes. Difficiles à évacuer.
Type 2		En forme de saucisse, mais dures et grumeleuses.
Type 3		Comme une saucisse, mais avec des craquelures sur la surface. Crotte quasiment parfaite.
Type 4		Ressemble à une saucisse ou un serpent, lisse et douce. Crotte parfaite.
Type 5		Morceaux mous, avec des bords nets (néanmoins aisés à évacuer).
Type 6		Morceaux duveteux, en lambeaux, selles détrempées.
Type 7		Pas de morceau solide, entièrement liquide.

VIVALIA – Site de Marche
Service de pédiatrie : 063/55.41.05
Consultation pédiatrique : 063/55.12.37

