

*Les Petites Fiches de*

LA CONSTIPATION

* Qu’est ce que c’est?

Chaque bébé a son rythme, certains émettent 2 selles par jour et d'autres seulement 1 tous les 2 jours sans que cela soit préoccupant. Plus que la fréquence c'est la constitution des selles qui détermine si un bébé est ou non constipé. Bébé est constipé lorsque ses selles sont rares, dures, sèches et décolorées. Elles sont émises avec difficultés, souvent l'enfant pleure au moment de la défécation. L'évacuation de selle volumineuse et dure peut fissurer l'anus qui est alors rouge et irrité.

* A Crapahute
* ***Ostéopathie*** : Libérer les intestins et le diaphragme de toutes tensions et réduire la stimulation des nerfs impliqués dans la digestion pour faciliter le transit.
* Conseils / Prévention

Il existe des petits moyens pour soulager votre bébé en cas de constipation :

* **Manger à heures fixes.** La régularité des repas permettrait en effet d’éviter les troubles digestifs.
* **Assurez-vous qu’il est bien actif toute la journée**. Bouger favorise le transit.
* **Mobiliser le bassin du bébé**.
* **Effectuer un massage du ventre** dans le sens des aiguilles d’une montre plusieurs fois par jour.
* **Si vous allaitez,** **variez votre alimentation**, mangez plus de fruits et légumes et buvez davantage. Rapprochement des tétées. Le début de la tétée est plus hydratant.
* **Si vous donnez du lait infantile, respectez bien les dosages et évitez les laits épaissis** généralement conseillés en cas de reflux gastrique car ils constipent davantage que les laits classiques, demandez conseil auprès de votre pédiatre. Généralement vous serez orienté vers les laits spécial transit. De même, **évitez les céréales** vendues sous forme de farine infantile que l'on met pour accompagner les biberons de bébé.
* **Lors de la diversification alimentaire,** **augmentez sa ration quotidienne en fruits et légumes.** Les fibres ont un effet laxatif et empêchent les selles de se déshydrater, ainsi elles s'évacuent mieux. Proposez-lui notamment des compotes sans sucre – aux pruneaux par exemple – des fruits frais s’il les accepte, et des légumes riches en fibres comme les haricots verts, les épinards, les petits pois, les lentilles… en revanche, **évitez les féculents et les carottes**. Autre méthode, mettre une cuillère à café de petit pot de légumes dans chaque biberon.
* **Lors de la mise en place de la propreté,** **assurez-vous qu’il va régulièrement aux toilettes dès qu’il en a envie, sans se retenir**. Proposez-lui de s’y rendre à heures fixes, notamment après les repas lorsque le colon est actif, et apprenez-lui à s’y installer correctement en posant les pieds à plat au sol (ou sur un marchepieds). Ne lui mettez pas la pression et laissez-le évoluer à son rythme et devenir propre. Ne le grondez pas en cas d'« accident » Au début, émettre ses matières fécales dans un pot est déroutant. Et il pourrait chercher à se retenir pour s'opposer à vous. De plus, un séjour prolongé des selles dans le tube digestif les déshydrate. Elles deviennent plus dures et l'enfant a plus de peine à les expulser. Un cercle vicieux, puisqu'il se retiendra pour ne pas avoir mal. S'il va déjà à l'école, réveillez-le plus tôt pour qu'il ait le temps d'aller aux toilettes sans précipitation. Expliquez-lui qu'il ne doit pas se retenir,
* **Evitez l'eau d'Hépar**. Car l'eau d'Hépar fortement minéralisée surcharge et fatigue les reins encore immatures de bébé.
* Le thermomètre est une méthode à proscrire car il peut blesser l'anus fragile de votre bébé.
* Conséquences

Fissure anale, blocage émotionnel.

*Ces informations sont données à titre indicatif et ne peuvent en aucun cas être considérées comme un avis médical.*