

#6

Mon bébé est constipé : que faire ?

La constipation est un trouble courant chez le jeune enfant. Elle se caractérise par des selles dures, trop volumineuses, trop peu fréquentes et/ou une difficulté à déféquer. Néanmoins, attention, tous les enfants sont différents et leur transit également. Certains n'iront à la selle que 2 à 3 fois par semaine, sans pour autant être constipé. En cas de doute, prenez contact avec votre médecin ou pédiatre.

AUGMENTER L'APPORT HYDRIQUE



Avant 6 mois, seul le lait maternel ou infantile est à privilégier. L'eau est recommandée en cas de forte chaleur, de diarrhée, de fièvre, ou de vomissement. Si bébé n'est pas allaité, il vaut mieux vérifier la bonne reconstitution du biberon. Une fois bébé diversifié à partir de 4 à 6 mois, pour faciliter le transit de votre bébé et prévenir la constipation rien de tel que l'hydratation. En effet, une bonne hydratation pourra ramollir les selles et améliorer le transit de votre bébé. Pensez donc à lui proposer de l'eau entre les repas. Au verre, dans un biberon, à la paille, dans une tasse : toutes les astuces sont bonnes à prendre et à adapter selon l'âge de l'enfant.

BIEN NOURRIR BÉBÉ

Si bébé est allaité en allaitement maternel, poursuivre l'allaitement maternel.

A partir de 6 mois, si vous donnez un biberon de lait infantile à votre enfant, il existe des laits infantiles qui contiennent des fibres, qui peuvent être à privilégier. Vous pouvez demander conseil à votre médecin.



PRATIQUER UN MASSAGE

Un autre geste tout simple à mettre en place en cas de constipation d'un bébé. Massez le ventre de votre bébé dans le sens des aiguilles d'une montre. Cela pourra soulager votre bébé.

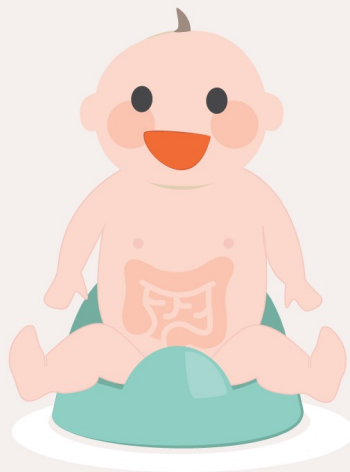


LE FAIRE PÉDALER

En cas de constipation, un exercice tout simple consiste à remonter les jambes de votre bébé vers son abdomen et à imiter un mouvement de pédalage. En plus d'un beau moment de complicité, vous faciliterez ainsi son transit.

BOUGER

Parfois, on se demande ce que l'on peut faire contre la constipation d'un bébé de 18 mois ou 2 ans. Il y a une chose toute simple à mettre en place : l'activité physique. Le fait de bouger va stimuler le transit de votre bébé. Allez marcher, grimper, jouez dehors, faites le courir... Il fait mauvais temps ? Allez dans une salle adaptée à son âge avec des parcours de motricité.



PROPOSER DES ALIMENTS SOURCES DE FIBRES

Privilégiez des aliments riches en fibres pour vous si vous allaitez ou pour votre bébé s'il est déjà diversifié à partir de 4 à 6 mois. Misez sur les légumes verts (épinards, haricots verts...), les légumineuses en petite quantité et purée lisse (lentilles, haricots...) et des fruits comme les poires, framboises et pruneaux. Ils sont réputés pour faciliter le transit. A l'inverse, évitez les aliments pauvres en fibres, qui sembleraient favoriser la constipation comme les bananes, le riz ou encore la carotte.

