

## **Constipation de l' Enfant:**

Définition : selles dures (comme des boulettes de lapin) dont l'émission est TRES douloureuse et RARE 1x/>4-7j)

Attention certains enfants vont à selles presque tous les jours mais TRES PEU et cela reste DUR ou douloureux, à la longue les selles s'accumulent et on parle aussi de constipation relative.

Le rythme NORMAL d'émission de selles peut varier :

Bébé : de 8-10 x/j à 1x/2-3j : Normal !

Enfant : 3-5 x/j à 1x/2-3j : Normal !

Souvent certains bébés/ enfants(adultes) doivent POUSSER fort : cela n'est pas , en soi, anormal si les selles sont normales.

Si votre enfant a du mal à aller à selles :

-Avant tout : l' HYDRATER = faire boire beaucoup d'eau (Hépar)

- Veiller à l'alimentation riche en FIBRES :

Fruits et légumes cuits et CRUS

Pain gris ou complet

Céréales complètes (All bran p ex...)

Fruits secs (raisins, pruneaux, abricots...)

Biscuits riches en fibres (sultana, evergreen, allbran...)

-Instaurer un rythme REGULIER :

Se présenter à la toilette 1x/j APRES un repas (profiter du réflexe gastro-colique) et prendre le TEMPS : min 5-10 minutes et pousser JUSQU'AU BOUT; être bien installé et relax!

Eviter les suppositoires et lavements (respect et

blocage/conditionnement !)

Si selles dures et douloureuses ou si slips toujours souillés de selles (débordement)

-(voir avec votre pédiatre) :

**Laxatifs Osmotiques** (attirent de l'eau et ne donnent pas de crampes ni d'accoutumance)! ! traitement doit être maintenu minimum 15j et souvent 1-2 mois ! ! (car la constipation ne s'installe pas en qq j mais souvent en qq semaines / mois ! !

et rester vigilant par la suite (changement de saison, de rythme(école-vacances), d'alimentation...

-Lactulose (sirop) : 2.5-5ml 1-2x/j

-Movicol Junior Neutral (sachet) : peut se mélanger avec jus de fruit ou lait ou cacao ...

en moyenne 1-2 sachet/jour

« crise » : 2-3x 2sachets/j 2j

si bouchon : max 6 sachets/j !

-Forlax junior (sachet) : 1-4 sachet/j

(Lansoyl gelée = huile de paraffine : lubrifie

- utile en complément max 2-3 jours : 1 càc à 1 càs 2-3x/j)

Calendrier des selles (encourage l'enfant et aide à se rendre compte du rythme...)

Kiné pelvienne et rééducation