

Votre enfant est constipé



**Faites les 3
bons gestes**

**Observez
Surveillez
Agissez**

Observez

- ▶ La consistance des selles (dures - pas dures)
- ▶ Le volume des selles (gros - pas gros)
- ▶ La fréquence des selles par semaine
- ▶ La façon de faire (facile - pas facile)
- ▶ La douleur (mal au ventre - mal à l'anus)

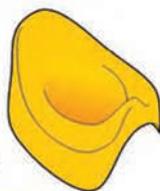
Si votre enfant a des selles dures, volumineuses, peu fréquentes et difficiles ou douloureuses à faire

C'est bien une constipation

Surveillez

Bébé au sein :

Vous allaitez votre bébé, ses selles peuvent être rares : il y a très peu de déchets dans le lait maternel. Si l'enfant est comme d'habitude, grossit bien et si les couches sont lourdes d'urines, ne vous inquiétez pas



A l'âge de l'acquisition de la propreté :

La période de constipation correspond à cet apprentissage : l'enfant « contrôle » et « se retient » pour devenir propre.

Repérez son attitude ou ses difficultés

- Désire-t-il abandonner les couches ?
- Les toilettes, le pot sont-ils adaptés ?

Chez l'enfant plus grand :

Regardez les selles (consistance, quantité)

- A-t-il ou prend-il son temps ?
- Sachez repérer certains signes parfois masqués :
 - Sa culotte est-elle souillée ?
 - A-t-il mal quand il fait caca ?
 - Sait-il pousser ?

Agissez

Pour être efficaces, les mesures diététiques et le traitement doivent être prolongés plusieurs mois

Mesures hygiéniques

- Aller à la selle à horaire régulier, sans contrainte et détendu
- Augmenter l'activité physique
- Installer, pour le petit enfant en apprentissage, un siège réducteur de toilettes et un repose-pied



Mesures diététiques

- L'essentiel est de proposer à boire régulièrement de l'eau (du robinet) sans sucre, y compris à l'école
- Donner une alimentation variée = si possible 5 portions de fruits ou de légumes par jour pour apporter des fibres

Mesures thérapeutiques

Si besoin, votre médecin pourra prescrire un laxatif non irritant. Ce traitement sera long, il nécessite aussi que l'enfant boive régulièrement de l'eau et respecte les mesures hygiéno-diététiques

- ▶ Si votre nourrisson est ballonné (gros ventre), pleure et vomit
- ▶ Si votre enfant a des douleurs abdominales persistantes ou inhabituelles, avec réveils nocturnes
- ▶ Si les selles sont tachées de sang ou si l'enfant pleure lors de l'émission des selles

Consultez rapidement votre médecin

La constipation

est le plus souvent fonctionnelle, c'est-à-dire sans malformation intestinale ou anale. Cependant, elle ne doit pas être négligée car elle est source d'inconfort et de douleur.

Un slip souillé et l'alternance selle molle - selle dure peuvent masquer une réelle constipation. Des examens complémentaires sont rarement nécessaires.

L'acquisition de la propreté doit être adaptée à la maturité de l'enfant et à son environnement. Harmoniser les attitudes éducatives pour éviter tout blocage ou refus du pot.

Préparez votre enfant à ne plus avoir de couches pour sa première rentrée scolaire. Veillez à ce que les toilettes de l'école et leur accès soient adaptés à l'enfant.

En cas de traitement, on n'utilise que des "laxatifs" non irritants, qui sont destinés à graisser les selles ("lubrifiants") ou à retenir l'eau dans les intestins ("osmotiques") et à rendre les selles molles en permanence. Leur utilisation est prévue pour une longue durée, sans risque.

Ponctuellement, on peut s'aider de suppositoires ou de micro-lavements pour obtenir une selle. Dans ce cadre, l'usage du thermomètre est à exclure.

La constipation de l'enfant nécessite un suivi régulier car les rechutes sont fréquentes. La composante psychologique est à prendre en compte si besoin.

Cette fiche conseil a été réalisée par l'association Courlygones, groupe de travail composé de professionnels de santé et de parents. Son message a été validé par un comité scientifique national indépendant.



PEDIA SANTE

RÉSEAU VILLE HÔPITAL

Avec le concours de :



GRAND LYON
la métropole



Les plaquettes déjà publiées par Pédia Santé sont disponibles librement sur le site : www.pediasante.net