

Dr Sophie SIDLER
Rue de Monstreux, 65
1400 Nivelles
067/21.25.88
sophie.sidler@gmail.com
www.pediatrie-crescendo.be

Constipation de l' Enfant:

Définition : selles dures (comme des boulettes de lapin) dont l'émission est TRES douloureuse et RARE (>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 !) (y penser pour TOUS les suppos!)

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) : à mélanger avec jus de fruit ou lait ou cacao ...

en moyenne 1-2 sachet/j

en « crise » 2-3x 2sachets/j 2j

si bouchon : max 12 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