

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 anormal si les selles sont normales.

Conseils :

1. HYDRATER ! Faire boire beaucoup d'eau (Hépar)
2. Veiller à l'alimentation riche en FIBRES :
Fruits et légumes cuits et CRUS, pain gris ou complet, céréales complètes, fruits secs (raisins, pruneaux, abricots...), biscuits riches en fibres
3. Instaurer un rythme REGULIER : se présenter aux toilettes 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!
4. Eviter les suppositoires et lavements (respect et blocage/conditionnement !)

NB : Si selles dures et douloureuses ou si slips toujours souillés de selles (débordement) discuter avec le pédiatre.

Traitements :

- **Laxatifs Osmotiques** : attirent de l'eau et ne donnent pas de crampes ni d'accoutumance). Le traitement doit être maintenu

minimum 15j et souvent 1-2 mois car la constipation ne s'installe pas en quelques jours mais souvent en quelques semaines ou mois. 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 ... 1-2 sachets 2-3x/jour max.

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 à discuter.