

## **Constipation des Bébé:**

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

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.

Cela s'appelle pompeusement la dyschésie mais il n'y a pas de traitement! Quelques séances de microkiné ou d'ostéopathie peuvent soulager bébé, des probiotiques comme le protectis ou l'ergephylus peuvent aider aussi.

Si votre bébé a du mal à aller à selles :

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

- Au sein : proposer de l'eau Hépar (au bibi ou à la cuillère) entre les têtées (10-20ml 3-4x/j)

- Au bibi : préparer 1 bibi/j avec eau Hépar.

Si nécessaire augmenter à 2 puis maximum 3 bibis/j avec Hépar.

Certains laits peuvent aussi aider mais à voir avec votre pédiatre pour tenir compte de tout !...

Nan CC (ne pas y ajouter d'hépar, contient déjà du magnésium) ,  
NanTransit , Nutrilon Omnéo)

## **Diversification alimentaire :**

Souvent lors d'un changement de régime : lait artificiel, légumes, fruits... le transit peut être perturbé le temps que l'intestin d'adapte à la

nouvelle alimentation !! patience, ça passe tout seul !!

**Eviter** le thermomètre, les suppositoires (glycerine ou autres..) et lavements (respect et blocage/conditionnement !). A utiliser si réelle gêne et pas avant 3 jours sans selles !

Massages du ventre : Dans le sens des aiguilles d'une montre et ne pas avoir peur de bien appuyer !

Petits remèdes :

-en ostéo/microkiné : massages , déblocage (surtout si reflux /torticolis associés)

-régulation de la flore intestinale: probiotical, protectis, ...

Parfois : Laxatifs Osmotiques (attirent de l'eau et ne donnent pas de crampes ni d'accoutumance)

-Lactulose (sirop) : 2.5-5ml 1-2x/j (pas de danger, mais parlez-en à votre pédiatre pour un usage correct et approprié)