

## Fiche conseils

---

- Si vous avez déjà débuté la diversification alimentaire, augmentez les apports journaliers du nourrisson en fibres : fruits, légumes, céréales entières. Ne forcez pas l'enfant à manger.
- Encouragez l'enfant à boire de façon régulière, sans l'y forcer. Limitez les eaux trop fortement minéralisées (comme l'Hépar®).
- En cas d'allaitement au lait artificiel, respectez bien les consignes de reconstitution du lait lors de la préparation des biberons.
- En cas d'allaitement au lait artificiel, notez que certains laits peuvent être proposés pour tenter d'améliorer le transit. Parlez-en à votre médecin.

Pour en savoir plus sur la constipation, **scannez le QR code.**

---



Lutter contre la  
constipation du  
nourrisson

---