

Traiter la constipation de l'enfant - Fiche conseil

- Augmentez les apports journaliers de l'enfant en fibres (fruits, légumes, céréales entières) sans le forcer à manger.
- Encouragez l'enfant à boire de façon régulière, sans l'y forcer. Limitez les eaux trop fortement minéralisées (comme l'Hépar®).
- Encouragez l'enfant à aller à la selle quotidiennement et à heure fixe, après un repas.
- Veillez à ce que l'enfant prenne son temps aux toilettes, qu'il ne pousse pas mais attende que les selles viennent.
- Favorisez une bonne position sur les toilettes, à l'aide d'un siège adapté et d'un plot à placer sous les pieds.
- Ne culpabilisez pas l'enfant en cas d'échec.
- Favorisez une activité physique régulière.

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



Lutter contre la constipation de l'enfant

mpedia
Site