Fiche conseils

• Augmentez les apports journaliers en fibres (fruits, légumes, céréales entières) sans la ou 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’elle ou 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.

Concernant la prise de laxatifs

• Les laxatifs aident à régulariser le transit.

• Lors de la prise de laxatifs, il est possible d'observer des flatulences, des douleurs abdominales ou des douleurs de ballonnement. En cas de symptômes gênants, parlez à votre médecin,

• Les laxatifs peuvent être pris sur un temps long sans présenter de danger pour l’enfant.

• L'utilisation de laxatifs sur un temps long ne rend pas l'intestin "paresseux". Il convient donc de ne pas arrêter leur prise tant qu'ils sont nécessaires.

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

Lutter contre la constipation de l'enfant