

# Fiche conseils

---

## **Les mesures suivantes peuvent vous aider à lutter contre la constipation de votre enfant.**

- Augmentez ses 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.

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

## **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.



Constipation de  
l'enfant

---