

La constipation

Information destinée aux parents

www.chu-sainte-justine.org

Quand devez-vous consulter?

Si malgré vos bons soins la constipation persiste et que votre enfant présente :

- Douleur abdominale
- Ventre gonflé
- Saignements
- Douleurs anales

Vous devez aller voir votre médecin ou appeler info-santé
En cas d'urgence, vous devez vous rendre à l'hôpital.

Références

Ball, J., Bindler, R. (2003) *Soins infirmiers en pédiatrie : constipation*. p. 705-706.

Extenso (2007). *Centre de référence sur la nutrition humaine*.

<http://www.extenso.org/imprimer.php?f=1137>

OPDQ (2007). *Manuel de nutrition clinique*. 5.5 p.3-4.

Vulgaris-Médical.(2007). *Constipation du nourrisson et du petit enfant : causes, symptômes, traitements, dans l'encyclopédie*. p. 1-5.

Wong, D. (2002). *Soins Infirmiers pédiatrie* : 24.4.2 Constipation. p. 984-986.

Révision

Carine Sauvé inf. Msc. Cadre Conseil en sciences infirmières

Mélanie Lévesque inf. clinicienne

Diane Decelles Dt.P.M.Sc.Nut. Coordinatrice aux affaires multidisciplinaires

Validation

Dr. Serge Gouin, *urgentiste*

Graphisme

Norman Hogue, *communications et affaires publiques*

Impression CHU Sainte-Justine

F-852 GRM#30004523 (janvier 2010)



Votre enfant présente des problèmes de constipation. Ce dépliant vise à vous informer davantage sur cette problématique et à la prévenir.

Qu'est-ce que la constipation?

La constipation se caractérise par une diminution de la fréquence des selles ; une difficulté à faire une selle ; la formation de selles dures et sèches ou l'écoulement de selles liquides après l'évacuation de selles dures et sèches.

Les habitudes d'élimination

Les habitudes d'élimination varient d'un enfant à l'autre. Les nouveau-nés et les nourrissons ont habituellement plusieurs selles par jour. Pour les jeunes enfants, une selle par jour est considérée comme normale. Toutefois, à mesure que l'enfant grandit, trois ou quatre selles par semaine peuvent être normales. Donc, la fréquence normale des selles chez les enfants, adolescents et adultes varie de trois selles par jour à trois ou quatre selles par semaine.

Les causes possibles de la constipation

- Régime alimentaire faible en liquides et en fibres
- Des changements dans l'alimentation
- La peur d'utiliser les toilettes
- Prise de certains médicaments
- Enfant ayant subi une chirurgie
- Situation stressante
- Manque d'exercice physique
- Maladie physique (paralysie)



Quoi faire en présence de constipation

- Favoriser une alimentation riche en fibres : fruits, légumes, légumineuses, noix, graines, céréales à grains entiers
- S'assurer que votre enfant boive suffisamment de liquide, **surtout de l'eau.**
- Donner du lait et des produits laitiers selon les quantités recommandées pour l'âge de l'enfant.
- Respecter la vitesse d'apprentissage à la propreté de votre enfant.
- Tenter d'habituer l'enfant à adopter une routine quotidienne pour aller à la toilette.
- Pour l'enfant qui va à la toilette, offrir un support ferme (petit banc) sous les pieds.
- Favoriser l'activité physique, selon l'âge de l'enfant



Attention !

- Augmenter trop vite l'apport en fibres, peut causer des problèmes digestifs désagréables et inconfortables, comme des ballonnements
- Allez-y graduellement et faites boire plus d'eau à votre enfant
- Les fibres ont besoin de liquide pour gonfler dans l'intestin et être efficace.

Quoi faire pour augmenter la teneur en fibres de l'alimentation de votre enfant

- Choisir des céréales au son ou à grains entiers
- Ajouter des fruits aux céréales du déjeuner
- Peler les légumes et les fruits seulement si nécessaire : En bas de 4 ans, la pelure peut être à risque pour l'étouffement de l'enfant
- Mangez un fruit frais au lieu d'en boire le jus
- Introduisez plus souvent des légumineuses (pois secs, haricots et lentilles) dans l'alimentation