



PLURI SANTE CENTRE VILLE

L'ALIMENTATION DE L'ENFANT

Dr Blandine Biot
Espace Santé Jardin de Ville

Avant 6 mois on ne parle pas de constipation

les selles du nourrisson en cas d'allaitement

En général, un bébé nourri exclusivement au sein a des selles plutôt fréquentes, voire après chaque tétée. Cependant, certains bébés ne font qu'une selle tous les 8 à 14 jours.

Rassurez-vous : il n'y a rien de plus normal, tant que ses selles restent molles et que votre enfant n'a pas mal au ventre. Le lait maternel absorbé dans sa quasi totalité par le tube digestif du nourrisson ne laisse que très peu de résidus à évacuer par les selles, ce qui explique que les selles puissent être espacées.

*En bref, si votre nourrisson que vous allaitez émet des selles peu fréquentes et s'il va bien par ailleurs, **il n'est pas constipé** et il n'y a pas lieu de modifier son alimentation ou de donner un traitement.*

On parle de constipation quand :

les selles ne progressent pas suffisamment rapidement dans le côlon (gros intestin), ce qui se traduit par. :

- des selles trop peu fréquentes ;
- des selles trop volumineuses ou trop dures responsables de difficultés/douleur lors de défécation.

La constipation peut être :

- occasionnelle ;
- ou chronique si les symptômes persistent depuis plus de six mois. Cependant, même installée depuis longtemps, elle peut être enrayée grâce à des mesures diététiques et d'hygiène de vie et éventuellement grâce à des mesures thérapeutiques.

La fréquence normale des selles varie en fonction de l'âge, de l'alimentation et des individus. Elle peut donc varier selon les gens. C'est le fait d'avoir un caca trop dur qui fait mal qui va définir une constipation (pas de faire caca tous les 3 jours si ça ne fait pas mal)

Symptômes pouvant indiquer que votre enfant est constipé :

Restez vigilant si :

- votre enfant passe régulièrement plusieurs jours sans avoir de selles normales ;
- il produit des selles difficiles à éliminer, responsables de douleurs à la défécation car elles sont :
 - dures et petites,
 - ou volumineuses, pouvant obstruer les toilettes ;
- les selles sont tantôt liquides, tantôt dures. Dans ce cas, il peut s'agir de ce que l'on appelle une **fausse diarrhée sur constipation** avec des épisodes d'incontinence (l'enfant ne retient pas ses selles) ; (le corps appelle plein d'eau pour aider à éliminer le bouchon, ce qui crée ce phénomène de selles liquides associées aux selles dures, et favorise les fuites)
- il se retient régulièrement pour ne pas aller aux toilettes;
- il ressent le besoin d'aller à la selle mais ne parvient pas à déféquer ;
- il manque d'appétit et présente des douleurs d'estomac, une sensation d'inconfort au niveau du ventre, des crampes abdominales et des ballonnements.

Il est particulièrement important de ne pas laisser la constipation s'installer au moment de l'acquisition de la propreté car votre enfant va vouloir se retenir s'il a eu mal...

Pour plus d'information

https://www.youtube.com/watch?v=ztmUBk-IIIo
