

Partager cet article

X



Bébé est constipé

Depuis quelques jours, les selles de mon bébé ne sont pas aussi régulières. Est-ce que cette constipation est normale ou dois-je m'inquiéter ?

<https://www.nestlebaby.ch/fr/bebe-est-constipe> ^[1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Bébé est constipé

Depuis quelques jours, les selles de mon bébé ne sont pas aussi régulières. Est-ce que cette constipation est normale ou dois-je m'inquiéter ?

Dimanche, 8 mai 2016

- ^[5]
- [Imprimer](#) ^[1]
- [Partager](#)

Mon bébé est-il constipé ?

La question peut paraître incongrue car, à priori, on sait tous ce que "constipé" signifie : **une raréfaction voire une absence de selles**. Or, des matières fécales dures, sèches (des billes), ou difficiles à émettre constituent également des signes de **dysfonctionnement du transit intestinal**.

Un enfant jusqu'à 18 mois est considéré comme constipé lorsqu'il ne fait pas au moins une selle par jour (allaité) ou trois par semaine (lait infantile).

Dans la très grande majorité des cas, ce dérèglement est qualifié de "fonctionnel", autrement dit, il ne résulte pas d'une maladie. Généralement **sans gravité et plutôt fréquente chez les petits de 0 à 36 mois**, cette constipation se soigne sans problème en quelques jours ou quelques semaines.

Les causes possibles de la constipation de bébé

- **Vous allaitez votre enfant et avez modifié votre alimentation**, par exemple en augmentant votre ration de féculents raffinés comme le pain blanc (vous avez faim, c'est normal !) au détriment des céréales complètes et autre pain complet, riches en fibres qui contribuent à un bon transit.
- Bébé a eu **une diarrhée** : il n'est pas rare qu'il soit ensuite constipé.
- Vous avez repris le travail et votre bébé est gardé par une **maman de jour** ou à la **crèche**. Le matin, c'est une vraie course contre la montre ! Depuis ce **changement** de rythme de vie et de repères, bébé mange moins bien et est plus grognon (ce qui ne facilite pas votre organisation minutée). Son transit peut s'en trouver perturbé.
- **La diversification alimentaire de bébé a commencé...** de même que les problèmes de constipation ! Ce n'est pas systématique mais normal. En introduisant des aliments solides, le système digestif doit travailler plus et chez certains enfants, la « machinerie » a des ratés au démarrage !
- Bébé grandit et vous souhaitez - ou votre entourage vous incite - à démarrer l'apprentissage de la **propreté**. Cette phase essentielle, si elle est imposée trop tôt, peut entraîner un blocage. Si tel est le cas, on reporte de quelques semaines ou quelques mois cette nouvelle étape. L'objectif : ne plus avoir de couche la journée pour l'entrée à l'école enfantine !

Les solutions contre la constipation pour les bébés

- Pendant l'allaitement : veiller à manger équilibré et varié en insistant sur les fruits, les légumes et les céréales complètes, excellentes source de fibres. Et hydratez-vous bien en consommant au moins 1.5 litre d'eau par jour.
- **Alimentation au biberon ou, pour les bébés allaités, en période de sevrage** : faire un biberon sur deux en utilisant pour moitié une eau minérale riche en magnésium ; proposer régulièrement dans la journée un biberon d'eau pour hydrater bébé. Des conseils à suivre jusqu'à ses 36 mois et après si nécessaire ! BEBA Sensitive convient particulièrement en cas de problèmes digestifs tels que diarrhées, flatulences, crampes abdominales, constipation et coliques.
- **Diversification alimentaire** : en introduisant les céréales infantiles et les purées, l'alimentation de votre bébé peut manquer d'eau. Prenez l'habitude de donner un biberon d'eau entre les repas. Efficace aussi pour limiter la constipation : évitez pendant quelques jours le riz, les bananes et les carottes. Et, au contraire, mettez un coup d'accélérateur (si bébé le veut bien !) sur les autres fruits et légumes. C'est l'occasion d'étonner ses papilles !

En savoir plus ^[6]

URL source: <https://www.nestlebaby.ch/fr/bebe-est-constipe>

Liens

[1] <https://www.nestlebaby.ch/fr/bebe-est-constipe>

[2] <https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ch/fr/bebe-est-constipe&media=https://www.nestlebaby.ch/sites/g/files/sxd351/f/styles/thumbnail/public/field/image/56443671.jpg&...>

est constipé

[3]

<https://twitter.com/share?text=B%C3%A9b%C3%A9%20est%20constip%C3%A9&url=https%3A//www.nestlebaby.ch/fr/bebe-est-constipe>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ch/fr/bebe-est-constipe>

[5] <https://www.nestlebaby.ch/fr/printpdf/5016>

[6] <https://www.nestlebaby.ch/fr/javascript%3A%3B>