

Bébé

La constipation

par Céline Arsenault

Les selles du bébé allaité sont très différentes de celles émises par un bébé non allaité. Les premières sont plutôt liquides, de couleur jaune paille et parfois grumeleuses. Le bébé fera souvent 4 à 6 selles par jour, du moins au début. Le bébé nourri aux préparations pour nourrissons fera des selles plus consistantes, de couleur plutôt brune, et moins nombreuses.

À quoi ressemble la constipation chez le nourrisson? Les avis divergent. En médecine, un enfant sera constipé s'il ne réussit pas à expulser ses selles sans pleurer et si ces dernières sont dures et sèches. S'il fait une selle aux 3 jours, sans trop de difficulté, cela est considéré comme normal. Par contre, en naturopathie, nous sommes plus pointilleux sur la qualité des selles. Si l'enfant est allaité uniquement, il peut faire une selle aux deux à trois jours et même encore plus espacé. L'important est qu'il élimine confortablement et que sa selle ne soit pas dure. La capacité

d'assimilation du lait maternel est grande, ce qui entraîne moins de déchets. Mais c'est très différent pour un bébé qui boit des préparations pour nourrissons. Ce dernier doit faire une selle à tous les jours car ces laits sont moins bien assimilés. Si le bébé espace ses selles régulièrement aux 2 jours, nous ajouterons 5 gouttes d'huile de lin (de première pression à froid) dans son biberon, deux fois par jour. Et on pourra essayer les méthodes suivantes si ce n'est pas suffisant.

Donc si votre bébé est allaité et qu'il semble souffrir de constipation vous devez modifier votre régime alimentaire. Vous devez vous hydrater beaucoup (1 litre et demi d'eau de qualité par jour), ajouter du jus de pruneaux biologiques ou de la compote de pruneaux, manger des betteraves biologiques ou buvez du jus de betteraves.

Vous pouvez aussi ajouter de l'huile de lin crue à votre alimentation (1 à 2 c. à table, soit 15 à 30 ml) ou manger des graines de lin idéalement moulues à tous les jours. Vous pouvez les mettre sur de la compote ou encore sur vos céréales du matin. La mère doit donc régler son propre problème de constipation. Le bébé peut aussi réagir au fer que vous prenez en supplément. Cessez-le et observez la différence chez votre enfant.

Massez doucement le ventre de bébé dans le sens des aiguilles d'une montre plusieurs fois par jour. Lorsque vous changez sa couche faites-lui faire le mouvement de pédaler avec ses jambes pour stimuler le mouvement intestinal (péristaltisme). On peut aussi lui donner une tisane de guimauve qui est émolliente et adoucissante (2 onces (60 ml) dans un biberon) ou bien du jus de carottes ou de betteraves dilué moitié/moitié avec du mucilage de graines de lin (trempé 1 à 2 c. à table (15 à 30 ml) de graines de lin dans 1 tasse (250 ml) d'eau chaude pendant 20 minutes et filtrer).

Un petit lavement tiède à la tisane de camomille dans une poire rectale pour bébé est aussi efficace pour évacuer les selles durcies.. Huiler la canule avec de l'huile d'olive, faites pénétrer la canule d'un centimètre environ dans l'anus et presser doucement pour vider la poire (1/4 t. de liquide est suffisant ou 60 ml). Il existe aussi des suppositoires de glycérine pour bébé que l'on peut utiliser occasionnellement afin de ne pas créer d'accoutumance.

Chez le bébé qui mange du solide, en plus des conseils précédents, offrez-lui du jus de pruneaux dilué ou de la compote de pommes/pruneaux biologiques trempés (pour éviter les crampes), les poires fraîches écrasées sont aussi très efficaces tout comme le jus de poire chez certains enfants. Le jus de betteraves biologiques dilué avec de l'eau a aussi un effet laxatif pour sa richesse en magnésium ou encore ajouter de la poudre d'orme rouge dans ses purées ou du son d'avoine biologique. On peut aussi intégrer l'huile de lin dans les purées, à 6 mois votre bébé peut en prendre ½ c. à thé (2.5 ml) et à un an 1 c. à thé (5 ml).

Les bébés nourris avec les préparations lactées enrichies de fer souffrent souvent de maux de ventre et de constipation. Il suffit de revenir à une préparation régulière qui contient du fer mais en moins grande quantité.

Il est donc fréquent de retrouver de la constipation chez le poupon qui commence à manger car les premiers aliments habituellement offerts sont constipants. Il s'agit de la purée de carotte, de la céréale de riz, des bananes et plus tard du fromage. Ne lui offrez pas tous ces aliments dans la même journée vous éviterez bien souvent le problème de constipation. Pensez à intégrer la courge butternut qui est très douce pour l'intestin ainsi que les poires. Quand le ventre va, tout va!