

Info - Nutrition

Les habitudes intestinales des bébés et des enfants

Certains bébés vont à la selle après chaque boire; d'autres y vont tous les quelques jours. Les deux sont tout à fait normaux et ne font que refléter le rythme personnel de votre enfant.

Si votre enfant a de la douleur quand il va à la selle, que ses selles sont difficiles à évacuer et qu'elles ressemblent à de petites boules dures et sèches, il se peut qu'il soit constipé. De nombreux enfants ont de la difficulté à évacuer leurs selles bien qu'elles soient de consistance normale. Ces enfants **ne sont pas réellement constipés**.

Conseils pour favoriser un bon transit intestinal

De 0 à 6 mois

Les nourrissons qui ne reçoivent pas assez de liquides pourraient avoir des selles dures ou aller à la selle moins souvent.

- Offrez le sein plus souvent.
- Assurez-vous que votre bébé mouille au moins 6 couches par jour.
- Il **n'est pas** recommandé d'offrir du jus.
- Il **n'est pas** recommandé d'offrir de l'eau aux bébés de moins de 6 mois.
- Discutez-en avec votre médecin.

De 6 à 12 mois

À cet âge, les bébés peuvent devenir constipés s'ils ne consomment pas assez de liquides ou de fibres ou s'ils retiennent leurs selles.

- Offrez plus de lait maternel.
- Donnez à votre enfant de 1 à 2 oz (30-60 ml) d'eau, 1 à 3 fois par jour.
- Offrez des pois et haricots secs et une variété de grains entiers, de légumes vous offrez des fruits secs, comme des pruneaux écrasés, servez-les avec de l'eau. Assurez-vous de nettoyer les dents et les gencives de votre enfant par la suite.
- Optez pour des céréales pour bébés à base de riz brun, d'orge ou d'avoine.
- Il n'est pas recommandé d'offrir du jus.



1 an et plus

Une quantité insuffisante de liquide et de fibres ainsi que l'inactivité contribuent à la constipation chez les enfants. Certains enfants « se retiennent » parce qu'ils ont peur de la toilette.

- Donnez plus de liquides à votre enfant :
 - Offrez surtout de l'eau.
 - Il n'est pas recommandé d'offrir du jus.
 - Si vous n'allaitez pas, offrez de 16 à 24 oz (500-750 ml) de lait liquide tous les jours. Si vous offrez du lait entier jusqu'à l'âge de 24 mois.
- Offrez plus d'aliments riches en fibres (voir la page suivante).
- Soyez actifs avec vos enfants. Allez marcher ensemble.
- Faites preuve de souplesse et de patience pendant l'apprentissage de la propreté – vous apaiserez ainsi les craintes de votre enfant.
- L'utilisation d'un appui solide pour les pieds pourrait faciliter l'évacuation des selles.



Faits sur les fibres

Les fibres sont la partie des aliments que le corps ne peut pas digérer. Elles traversent l'appareil digestif et aboutissent dans les selles. Elles aident à éviter la constipation, car elles facilitent le passage des selles.

Les aliments suivants sont de bonnes sources de fibres : les fruits et les légumes cuits ou crus, les pains et les céréales de grains entiers et les légumineuses telles que les haricots et les lentilles. Les fibres se trouvent seulement dans les aliments d'origine végétale. La viande, la volaille, les œufs, le poisson, le lait et les produits laitiers ne contiennent pas de fibres. Comme les légumes et les fruits contiennent plus de fibres que les jus, offrez plus souvent des légumes et des fruits entiers et donnez à votre enfant du lait non sucré et de l'eau à boire.

Quand vous augmentez l'apport en fibres, assurez-vous d'offrir plus d'eau aussi. L'eau aide les fibres à faire leur travail! Pour éviter les gaz, les crampes et le gonflement, ajoutez les fibres graduellement.

Combien faut-il de fibres par jour?

	Âge (ans)	Grammes
Bébés	< 12 mois	pas établi
Enfants	1-3	19
Enfants	4-8	25
Garçons	9-13	31
Filles	9-13	26
Garçons	14-18	38
Filles	14-18	26

Selon *Les apports nutritionnels de référence*, 2010.



Ajoutez plus d'aliments contenant des fibres

	Fibres
Shreddies® (½ tasse)	3,1 g
Corn Bran® (½ tasse)	2,4 g
Pain de grains entiers (1 tranche)	2-3 g
Pâtes de grains entiers (½ tasse, cuites)	3 g
Riz brun de grains entiers (½ tasse, cuit)	2 g
Compote de pommes (½ tasse)	1 g
Banane (½)	1 g
Bleuets et fraises (½ tasse)	2 g
Orange (½)	1,5 g
Poires en conserve (½ tasse)	2,6 g
Purée de pruneaux (½ tasse)	4 g
Brocoli et carottes (½ tasse)	2 g
Petits pois (½ tasse)	4 g
Purée de patates douces (½ tasse)	5 g
Salade de haricots (½ tasse)	7 g
Soupe aux lentilles (½ tasse)	3 g
Graines de tournesol (¼ tasse, écaillées)	2 g

Les quantités de fibres indiquées sont approximatives. Vérifiez la valeur nutritionnelle sur les emballages.

- Optez pour des céréales renfermant 4 g de fibres par portion et des produits céréaliers en refermant de 2 à 4 g par portion.

Consultez votre fournisseur de soins :

- si votre bébé de moins de 6 mois a des selles dures et douloureuses;
- si vous avez suivi les conseils présentés ici et que votre enfant est quand même constipé;
- s'il y a du sang dans les selles de votre enfant.

Ne donnez pas à votre enfant de laxatifs, de lavements, de suppositoires ou d'autres médicaments sans en parler d'abord avec votre médecin.

Référence :

DécouvrezLesAliments. 2018. Accent sur les fibres alimentaires. <http://www.unlockfood.ca/fr/Articles/Fibre/Accent-sur-les-fibres-alimentaires.aspx>

Révisé en mars 2019