



CONSTIPATION IN BABIES

Birth to one year

Bowel routines are different for every baby. Parents or caregivers often worry about the texture, colour or number of their baby's bowel movements. When bowel routines do not meet a parent's expectation of "normal" the baby is often mistakenly described as constipated.

What is constipation?

Constipation is bowel movements (also called stools) that are:

- *Less often than usual*
- *Hard and dry*
- *Difficult or painful to pass*

Some babies grunt, arch their back, stiffen their legs or turn red in the face when having a bowel movement. This may be normal for some infants, not a sign of constipation.

Common causes of constipation in babies

- A change from breastmilk to formula
- The introduction of solid foods
- Not enough fluids
- Low fibre intake (in older babies)
- Cow's milk allergy
- Medical conditions or medications

The "normal" number of bowel movements is different for each baby. If bowel movements are soft, the baby is likely not constipated, even if there are several days between each stool.

LA CONSTIPATION CHEZ LES BÉBÉS

De la naissance à l'âge de 1 an

Les habitudes en matière d'élimination sont différentes d'un bébé à l'autre. Souvent, les parents ou les fournisseurs de soins se soucient de la consistance et de la couleur des selles d'un bébé, ainsi que de leur nombre. Lorsque les habitudes du bébé dans ce domaine diffèrent de ce que les parents considèrent comme « normal », ceux-ci pensent en général que le bébé est constipé.

Qu'est-ce que la constipation?

Une personne est constipée lorsque ses selles :

- *sont moins fréquentes qu'à l'habitude;*
- *sont dures et sèches;*
- *sont difficiles à éliminer ou causent des douleurs.*

Certains bébés grognent, se cambrent, tendent les jambes ou ont le visage qui rougit lorsqu'ils vont à la selle. Ceci peut être normal chez certains; il ne s'agit pas nécessairement d'un signe de constipation.

Causes habituelles de constipation chez les bébés

- le passage du lait maternel au lait pour nourrissons
- l'introduction des solides dans l'alimentation
- le manque de liquides
- le manque de fibres (chez les bébés plus âgés)
- une allergie au lait de vache
- un problème médical ou un médicament

Le nombre « normal » de selles est différent pour chaque bébé. Si les selles sont molles, le bébé n'est sans doute pas constipé, même s'il se passe plusieurs jours entre chaque selle.

Baby's bowel movements are affected by:

1. The baby's type of milk feeding

- Breastmilk is easily digested
- From four days after birth breastfed babies have many stools each day
- After 4-6 weeks of age, breastfed babies may not have a stool every day; when they do have a stool, it is soft. Exclusively breastfed babies may go 5-7 days without a stool
- In the first 3-4 months, formula fed babies generally have fewer stools than breastfed babies
- Formula fed babies generally have more formed stools
- Different brands of formula can make stools different colors and softness

2. Changes in the baby's diet

- Changes in the baby's diet can affect the number, texture and color of the stool. Changes may include:
 - Changing from breastmilk to formula or whole milk
 - Changing brands of formula
 - Introducing solid food
 - Transitioning from pureed foods to table foods

3. Changes in the baby's age

- A baby has less stools as they get older

Tips to help with constipation

For all babies

- Breastfeed or formula feed on demand, at the early signs of hunger
- If breastfeeding, ensure the baby has a proper latch and is feeding well
- If formula feeding, ensure you are making the formula correctly by following the directions on the label of the container

Les selles des bébés changent selon :

1. Le type de lait que boit le bébé

- Le lait maternel se digère facilement.
- À partir de 4 jours après la naissance, les bébés nourris au sein ont de nombreuses selles par jour.
- Après l'âge de 4 à 6 semaines, les bébés nourris au sein peuvent ne pas aller à la selle chaque jour, mais leurs selles sont molles. Les bébés qui ne sont nourris qu'au sein peuvent passer 5 à 7 jours sans aller à la selle.
- Pendant les 3 ou 4 premiers mois, les bébés nourris au lait pour nourrissons ont des selles moins fréquentes que les bébés nourris au sein, en général.
- Les selles des bébés nourris au lait pour nourrissons sont plus formées, en général.
- Les différentes marques de lait pour nourrissons peuvent avoir une influence sur la couleur et la consistance des selles.

2. Les changements d'alimentation

- Les changements dans l'alimentation du bébé peuvent influencer le nombre, la consistance et la couleur des selles. Ces changements peuvent être les suivants :
 - passage du sein au lait pour nourrissons ou au lait entier;
 - changement de marque de lait pour nourrissons;
 - introduction de solides dans l'alimentation;
 - passage d'aliments en purée aux aliments ordinaires.

3. L'âge

- Avec l'âge, un bébé a des selles moins fréquentes.

Conseils pour éviter la constipation

Pour tous les bébés

- Allaiter le bébé ou donnez-lui du lait pour nourrissons dès qu'il indique qu'il a faim.
- Si vous nourrissez votre bébé au sein, veillez à ce qu'il soit en bonne position pour une succion efficace.
- Si vous lui donnez du lait pour nourrissons, veillez à bien préparer le mélange, en suivant le mode d'emploi sur l'étiquette du contenant.

- Ensure your baby is getting adequate fluids. One way to tell is to look at the number of wet diapers and the colour of the urine. A baby should have at least six heavy wet diapers every day and the urine should be light yellow to colourless

For Babies over six months

- When offering solid foods, offer breastmilk or formula first and solid foods no longer than 15-20 minutes after. Try not to wait too long after the milk feeding to offer solid food as this may delay the next milk feeding and the infant may take in less total fluids
- Include foods that contain fibre in your baby's diet. See the next page for fibre-containing foods
- Offer undiluted prune, pear or apple juice in a cup. Try 1-2 oz of juice to start, up to a maximum of 4 oz per day
- Offer sips of water in a sippy cup. Water should not replace your baby's intake of breastmilk or formula

Do not give your baby laxatives, enemas, suppositories, other medications or herbal supplements without talking to your doctor first.

Formula fed babies need iron fortified infant formula. Iron in infant formula is not constipating.

Foods containing fibre

When babies start eating solid foods after six months, foods that contain fibre are important to help with regular, soft stools. Foods with fibre may also help with constipation. Fibre is found in grain products, vegetables, fruits and legumes (beans, peas and lentils). Below is a list of fibre containing foods. Keep the texture of food appropriate for your baby's age.

- Veillez à donner assez de liquides à votre bébé. Le nombre de couches qu'il mouille et la couleur de son urine peuvent vous donner une indication. Un bébé devrait tremper sa couche au moins six fois par jour et l'urine devrait être jaune pâle ou sans couleur.

Pour les bébés de plus de six mois

- Lorsque le bébé mange des aliments solides, faites-lui boire du lait, maternel ou pour nourrissons, d'abord et donnez-lui les aliments solides pas plus de 15 à 20 minutes après. Essayez de ne pas attendre trop longtemps entre les deux parce que cela pourrait retarder le prochain allaitement et réduire la quantité de liquide que boit le bébé.
- Ajoutez à la nourriture du bébé des aliments qui contiennent des fibres. Voyez plus loin la liste de ces aliments.
- Donnez-lui du jus de pruneau, de poire ou de pomme non dilué dans une tasse. Vous pouvez commencer par 1 ou 2 onces de jus, et aller jusqu'à un maximum de 4 onces par jour.
- Donnez-lui quelques gorgées d'eau dans une tasse à bec. L'eau ne devrait pas remplacer le lait maternel ou le lait pour nourrissons.

Ne donnez pas à votre bébé de laxatif, de suppositoire, d'autre médicament ou de produit à base d'herbes médicinales et ne lui faites pas de lavement sans consulter d'abord votre médecin.

Si vous donnez à votre bébé du lait pour nourrissons, celui-ci doit être enrichi de fer. Le fer présent dans ce lait ne constipe pas.

Les aliments contenant des fibres

Lorsqu'après l'âge de 6 mois les bébés commencent à manger des aliments solides, il est important de leur donner des aliments qui contiennent des fibres pour qu'ils aient des selles régulières et molles. Ces aliments peuvent aussi aider en cas de constipation. On trouve des fibres dans les céréales, les légumes, les fruits et les légumineuses (haricots, pois et lentilles). Vous trouverez ci-dessous une liste d'aliments qui contiennent des fibres. N'oubliez pas d'adapter la consistance à l'âge de votre bébé.

Six months and older

- Infant cereals – oats, barley, wheat
- Prunes or applesauce
- Vegetables or fruit
- Beans, lentils or chickpeas

Other ideas for 8-12 months

- Whole wheat toast, cut into strips
- Whole grain crackers
- Whole wheat cereal - ShreddiesTM, Corn BranTM or Bran FlakesTM
- Brown rice
- Whole wheat pasta
- Small pieces of bran muffin

Call your health care provider if...

- *Your baby is less than six months and is constipated; ask for an assessment*
- *There is blood in the stool*
- *Your baby is in a lot of pain during bowel movements*
- *You have tried the suggestions in this fact sheet and our baby's stools remain hard, dry and difficult to pass*

If you need more information:

- Call Health Links @ 1-888-315-9257 or access the Caring for Kids website at <http://www.caringforkids.cps.ca/>

If your condition changes or you feel that your symptoms are serious:

- Seek medical attention at the nearest Hospital Emergency Department
- or
- Call an ambulance: (911)

Adapted from information sheet produced and distributed by Nutrition Services, York Region Community and Health Services Department, 2006

Six mois et plus

- céréales pour nourrissons – avoine, orge, blé
- pruneaux ou compote de pommes
- légumes ou fruits
- haricots, lentilles ou pois chiches

Autres idées pour bébé de 8 à 12 mois

- tartine grillée de blé entier, coupée en lanières
- craquelins de blé entier
- céréales de blé entier – Shreddies^{MD}, Corn Bran^{MD}, ou Bran Flakes^{MD}
- riz brun
- pâtes de blé entier
- petits morceaux de muffin au son

Appelez votre fournisseur de soins si...

- *votre bébé a moins de 6 mois et est constipé; demandez-lui de faire une évaluation;*
- *il y a du sang dans les selles de votre bébé;*
- *votre bébé souffre beaucoup lorsqu'il va à la selle;*
- *vous avez essayé les suggestions de cette feuille de renseignements et les selles de votre bébé restent dures, sèches et difficiles à éliminer.*

Pour plus de renseignements :

- Composez le numéro d'Info santé : 1 888 315-9257 ou consultez le site Web de Soins de nos enfants : <http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/index.htm>

Si votre état de santé change ou que vous avez l'impression d'avoir des symptômes graves:

- allez au service des urgences de l'hôpital le plus proche,
- ou
- appelez une ambulance: (911).

Adapté à partir d'une feuille de renseignements créée et distribuée par : Nutrition Services, York Region Community and Health Services Department, 2006