



Alimentation en cas de constipation au cours des 12 premiers mois

Âge de l'enfant	Aliments recommandés	Aliments à éviter
Naissance - 6 mois	<ul style="list-style-type: none"> Lait maternel ou lait maternisé 	<ul style="list-style-type: none"> Ne passez pas à une préparation à faible teneur en fer ; demandez l'avis de votre médecin ou diététicienne avant de changer de préparation
6 - 8 mois	<ul style="list-style-type: none"> Continuez le lait maternel ou le lait maternisé. L'enfant peut commencer à boire quelques gorgées d'eau d'une tasse, mais ceci ne remplace pas le lait maternel ou le lait maternisé. 0,5 à 1 once de jus de pruneau, poire ou pomme non dilué. Purée de fruits et légumes riches en fibres : abricots, pruneaux, pêches, prunes, épinards, patates douces et carottes 	<ul style="list-style-type: none"> Ne donnez pas de céréales dans une bouteille sauf sur indication d'un fournisseur de soins de santé. Évitez de grandes quantités de <ul style="list-style-type: none"> céréales pauvres en fibres (riz)
8 - 12 mois	<ul style="list-style-type: none"> Continuez le lait maternel ou le lait maternisé. L'enfant peut avoir 1 à 2 onces de jus de pruneau, poire ou pomme non dilué. Ajoutez des aliments en purée, comme des haricots cuits; offrez des aliments solides riches en fibres 3 fois par jour. Ajoutez des aliments que l'enfant peut manger avec les doigts: <ul style="list-style-type: none"> Whole wheat toast, crackers Cooked whole wheat noodles, cooked brown rice Soft, peeled fruit slices (apricots, pears) Solid foods that dissolve easily, such as dry cereal containing oats Au bout de 10 mois, ajoutez des aliments de table finement coupés en dés au régime 	<ul style="list-style-type: none"> Évitez de grandes quantités de: <ul style="list-style-type: none"> grains pauvres en fibres (riz blanc, pain blanc, pâtes blanches, pâte feuilletée) ; Jus de fruit Ne donnez pas de lait de vache avant l'âge d'un an

➔ **Trouvez un gastroentérologue pédiatrique**

RAPPEL IMPORTANT. L'organisation nord-américaine NASPGHAN (North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) publie ce document en tant qu'information générale et non en tant que justification définitive du diagnostic ou du traitement d'un cas donné. Il est très important que vous recherchiez l'avis de votre médecin sur votre cas particulier.



714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 Phone: 215-641-9800 Fax: 215-641-1995 naspghan.org



Ce soutien pédagogique est offert par
La Fondation Allergan