

Constipation nourrisson

يمكن أن تساعدك الخطوات التالية في الوقاية من الإمساك لدى طفلك:

- إذا كنت قد بدأت بالفعل في التنويع الغذائي ، فقم بزيادة حصه الرضيع اليوميه من الألياف : الفواكه ،الخضروات والحبوب الكاملة. لا تجبر الطفل على الأكل.
- تشجيع الطفل على شرب الماء بانتظام دون إجباره. الحد من المياه شديدة التمعدن (مثل Hepar)
- في حالة الرضاعة بالحليب الاصطناعي ، اتبعي التعليمات الخاصة بإعداد الحليب أثناء تحضير قنينه الرضاعة.
- في حالة الرضاعة بالحليب الصناعي ، هناك بعض أنواع الحليب مقترحة لتحسين الهضم، استشر طبيبك.