

Constipation de l'enfant – sans laxatif

الخطوات التالية تساعدك في الوقاية من الإمساك لدى طفلك:

- زد من إستهلاكه اليومي من الألياف (الفواكه ،الخضروات والحبوب الكامله) دون إجباره على الأكل.
- تشجيع الطفل على الشرب دون إجباره على ذلك. الحد من المياه شديده التمعدن (مثل Hepar®)؛
- شجع الطفل على التبرز يومياً وفي وقت محدد بعد تناول الوجبات؛
- تأكد من أن الطفل يقضي وقته في المرحاض ، وأنه لا يضغط ولكن ينتظر حتى يأتي البراز.
- توفير وضعيه مناسبه للطفل على المرحاض بإستخدام مقعد مناسب ومسدند يوضع تحت القدمين.
- لا تلوم الطفل في حالة الفشل.
- تعزيز النشاط البدني المنتظم.