

便秘について



赤ちゃんの便秘

(新生児～1歳頃)

赤ちゃんの排便リズムも大人同様に個人差があり「〇日排便がないと便秘」という判断基準はありません。毎日排便があったのに4日～5日出なくなるという事もあります。いつもと排便のリズムが違ったり、硬いウンチであったりするとお母さんも心配になりますよね。

この頃の便秘の原因は、胃や腸の働きがまだ上手ではないことや、もしかしたら母乳やミルクが足りてないということも考えられます。

また、離乳食が始まる時期になると母乳・ミルクの量が減ります。そして、季節も関係していて暑い季節になると汗もたくさん出ること、体全体の水分が不足がちになります。

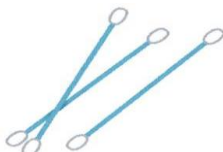
赤ちゃんは離乳食が始まるまでは、母乳やミルクなど水分がほとんどなので、ウンチが硬くなることはほとんどありません。

※一般に母乳とミルクでは母乳を飲んでいる赤ちゃんの方が便の回数が多く、柔らかいそうです。

これは便秘なのかな?とおもったら! お家でできるホームケア

2～3日ウンチが出なくても赤ちゃんの機嫌が良く、母乳・ミルクの飲みが良ければ心配ありません。しかし、いつもより少し機嫌が悪かったり、お腹が張っている、いきんで顔が赤くなっているような様子があれば、赤ちゃんがウンチを出しやすくするようお手伝いをしてあげることができます。

- 1 の字マッサージ: お腹を「の」の字に軽く押しながらマッサージをしてあげることで腸の動きを活発にします。
- 2 綿棒浣腸: 大人用の綿棒の先にベビーオイルやオリーブオイルなどをつけ、肛門の周りを円を描くように挿入します。だいたい綿棒の頭が入ったくらいで十分です。
- 3 離乳食が進んでる赤ちゃんであれば、食物繊維の多い食品を積極的に食べさせてあげると良いです。そして、暑い季節であったり、離乳食がスタートした頃は水分が減っているので、母乳・ミルク・麦茶や白湯を十分げましょう。



こんなときは受診を

いろいろな方法で試してみても排便がなく(5日～7日程)、お腹が張っている、母乳・ミルクを飲まない、食欲がなく離乳食を食べない、機嫌が悪い。

排便時肛門が切れて出血する、排便時泣いている。

このようなときは、受診をしましょう。

クリニックでは、普段の排便のリズムやお子さんのお家での様子をお聞きます。

診察ではお腹を触り、便がたまっていないか、張っていないかを確認します。

場合によっては浣腸で排便を促したりします。

