



赤ちゃんの便秘について

「 知っておきたい基本的知識 」

1) 便は、毎日でなくてもいいです。

生後1カ月を過ぎると消化管の消化・吸収が良くなって便の量・回数ともに減ってきます。便が2~3日出ないと便秘かなと心配になりますが、まとめてたくさん柔らかい便が出て、体重も順調に増加しているようなら問題はありません。便がコロコロで硬く、便をするときにいきんで苦しそうにするとか、肛門が切れたりするのを『便秘』といいます。

2) 便秘に対する工夫

@お腹を優しく時計方向へマッサージして、腸管の動きを刺激します。

@マルツエキス・砂糖水・果汁などを多めに与えてみましょう。便が腸内で発酵して柔らかくなります。果汁は効く子と効かない子とがありますから、いろいろな種類の果汁を試してみましょう。

@離乳食が進んでいる場合：与える食品の中に、食物繊維の多い物（野菜）・果物・バター・マーガリンなど油脂製品をしっかりと与えて下さい。柔らかい便が肛門からつるっと出るようにします。また、普通のご飯の量が増えるに従い、母乳・粉ミルクなどの飲む量が減ってきます。このため水分の不足により便が硬くなります。水分を十分に与えて下さい。

@赤ちゃん体操を行い、お腹に刺激を与えるとよいでしょう。

3) 綿棒刺激による誘発。

長めの綿棒にグリセリンやオリーブオイルなどをたっぷり付けて下さい。そして、お尻の穴をくすぐったり、約3cmぐらい直腸の中へ挿入して360度の方向へ腸を少し押し広げるようにやわらかく刺激して下さい。

どうしても4~5日間、便が出ないときは浣腸をしてもよいでしょう。浣腸が習慣になるようなことはありません。



大川総合病院 小児科外来