

赤ちゃんの 便秘

赤ちゃんが何日もウンチがでなくてぐずっていると、心配になりますね。

どうしても便秘がちになりやすい赤ちゃんは多いのですが、いろいろ工夫して、楽に過ごせるようにしてあげて下さい。



ウンチは快感！

ウンチをするのは、本来は気持ちのいいことです。すっきりリスムーズにでると、快感！

ところが、便秘のためにお尻が切れたり、お腹が張りすぎて痛いことが続くと、ウンチをすることが「不快」なものに変わります。そうなるとウンチを我慢してしまい、ますます便秘がひどくなるという、「悪循環」をおこしてしまいます。

この悪循環をたつには、毎日の排便習慣をつけることが大切。便が固すぎるようなら、食事内容に気をつけたり、便を柔らかくする薬（緩下剤）を使ったりして、楽にでるようにします。また、しばらくの間、毎日浣腸することもあります。

「ウンチは快感！」となるように、工夫してみて下さい。



●ウンチのでかたは、赤ちゃんそれぞれ

生後1ヶ月をすぎると、ウンチの回数が減ってきます。ウンチが2～3日でないこともあります、赤ちゃんがつらそうにしていなければ、心配ありません。

1日に何回もてる子もいれば、何日かに1回の子もいて、赤ちゃんそれれ、みんな違います。母乳・ミルクの飲みもよく、元気にしていて、体重も順調に増えているようなら、病気ではありません。

「いつもと違って」なかなかウンチがでないとき、つらそうに力んでいるけれどなかなか出ないと、固すぎて肛門が切れるときは、便秘として対処して下さい。

●便秘のときの工夫（離乳食が始まるまで）

生後半年ぐらいまでの赤ちゃんは、ウンチをするのがうまくいかないために、便秘になることがあります。お腹に力がはいり、腸の運動が盛んになり、さらに肛門やその近くがゆるむことが、いっしょにできないと、スムーズにはウンチが出ません。

○お腹のマッサージ（ゆっくりさする）

○肛門の刺激（綿棒にオリーブ油をつけて、お尻コチョコチョ）

離乳食が始まると、この「複雑な動き」がちゃんとできるようになっていきます（「人見知り」をするようになるのも、この頃です）。また、離乳食の中には「カス」になるものが多くなるので、ウンチの量も多くなり、出やすくなっています。

（参考）便秘に効く薬

腸の動きを良くする薬（ピコスルファートなど）と、腸の中での発酵を促す薬（ピアーレなど）、便を軟らかくする薬（酸化マグネシウムなど）があります。また漢方薬を使うこともあります。

●離乳食などの工夫

ウンチが固いときには、ウンチが柔らかくなるように、飲むもの・食べるものの工夫をして下さい。

ウンチがスムーズに出るような食事には次のものがあります。

○纖維の多いもの：ウンチのカスになるもの、サツマイモ、豆類など

○腸内発酵をおこすもの：サツマイモや、乳製品など

○水分の多いもの：寒天で作ったゼリー類など

○油分：バター、マーガリン、など（離乳食は「煮物」が多いので、油分が足りないことがあります）

離乳食が進んで、ミルクの量が少くなりすぎていることもあるかもしれません。

よく「水分をたっぷりあげるといい」という話を聞きますが、そうではありません。水は腸で吸収され、オシッコが多くなるだけで、便が軟らかくなるわけではありません。

体をたっぷり動かすことも大切です。ラックに座りっぱなし、あんぶやだっこばかり・・・では困ります。自由に身動きできるように、軽い服装で、床にころんとしているといいですね。外へ出かけて外気浴、お散歩もして下さい。（赤ちゃんの気分転換になりますね。もちろん、お母さんも）

固い便が栓をしていることもあります。お腹のマッサージ、肛門の刺激もして下さい。いきんでいるけれど出ないというようなときは浣腸を。市販のイチジク浣腸で結構です。

（参考）栄養相談

当院では、常勤栄養士による離乳食などの相談を随時おこなっています。詳しくは受付におねがいします。