

幼児の便秘解消法

子供の便秘も、おなかの働きを理解してよい条件を整えてあげればちゃん良くなります。ポイントは**食べ物、飲み物、運動の程度、生活リズム、ストレス**などです。

食べ物

食物繊維は柔らかく大きな大便を作るのに役立ちます。毎食後に少しずつの食物繊維を確実に加えるのが大切です。繊維を多く含む食品は以下の通りです。

果物

リンゴ モモ ラズベリー オレンジ みかん・あんず・乾燥プ
イナップル・メロン・いちご、干しぶどう、洋梨、りんご、

ラム・パ



野菜：カボチャ ブロッコリー キャベツ
ン カリフラワー ホウレンソウ ズッキ
菜・ピーマン・なす・にら もや
うり・ごぼう・人参・大根 かぶ、切り
こん、たけのこ



ニンジ
ーニ 白
し・きゅ
干しだい

豆類：ウズラマメ ソラマメ 大豆・小豆・おから・納豆

いも類：さつまいも・さといも・こんにゃく しらたき

穀類：コーンフレーク・ポップコーン・オートミル シリアル 麦飯

きのこ類：しいたけ・えのき・しめじ なめこ

海藻類：わかめ・こんぶ・のり・寒天・ひじき もずく、昆布

油類：生クリーム、バター、マヨネーズ

砂糖類：水あめ、はちみつ、黒砂糖

その他：ヨーグルト、ビフィズス飲料、

- ・野菜は葉物に火を通して食べていますか？ きゅうり、レタス、トマトなど生野菜だけでは十分な繊維がとれません。
- ・また、ご飯などにふりかけ代わりにきな粉をお試し下さい。大人の便秘対策にも牛乳にきな粉を入れて飲むと良いという方法があります。きな粉はお勧めです。

①**母乳またはミルクしか飲まない時期**は、赤ちゃんが便を出そうとしていきんでいるとき綿棒で肛門のまわりを刺激してあげましょう。

いきまない子のときは、授乳後 30 分くらい経った頃赤ちゃんのおなか（ヘソを中心）に「の」の字を書くように何度もさすってあげてください。また、肛門のまわりを刺激するときは綿棒にオリーブ油またはベビーオイルをつけて、綿棒の綿の部分の全体が肛門の中に入るくらい押し込んで内部のへりをこすってください。こわごわとほんの少し肛門のまわりをこすっているだけのお母さんもおられますが、それでは効果が現れません。

腸の運動を促進するためには、外出とか足の曲げ伸ばしをするなど、身体を動かすことをしてください。また、3 ヶ月になったら、ミカンやオレンジの果汁を飲ませるのもよいでしょう。

毎日綿棒を使っても、3 日便が出なかったら、4 日目には赤ちゃん用の浣腸を使って便を出してあげてください。離乳食を食べるようになると、便が出やすくなります。綿棒での刺激が癖になってしまうことはまずないようです。

②**離乳期**のときの便秘は食べものの全体量が結果的に少なかったり、油やバターなど油脂類や野菜の量が少ない場合に起こることが多いようです。

③ 幼児の便秘の主な原因は、食事の内容と心理的な要因です。例えば、トイレット・トレーニングの開始、下の子が生まれた、引っ越しをした、行に出かけたなどが考えられます。

食事の内容も食物繊維がよいからといって、好きでなを無理やり食べさせるのはよくありません。いろいろの食品、とくに根菜類、豆類、いも類、海藻類、くだなどを食べさせてください。レタスやトマトは一般にいいほど食物繊維は多くないそうです。

生活のリズムが不規則だったり、十分な運動量が確保い時も便秘になります。生活リズムをつけましょう。

冷たい水や牛乳、ジュースを空腹時に与えると便意をとがあります。また、良質の脂肪(バターや生クリームなど)も大腸の運動を活発にさせます。でも、カロリーが高くて、逆に全体の食事量が減ってしまうこともありますので、お子さんの反応を見ながら試してみてください。



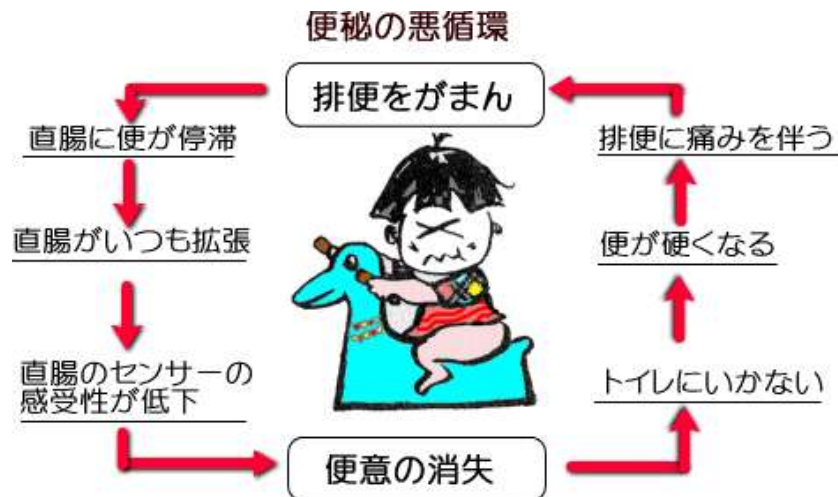
長い旅

い野菜
な種類
ものな
われて

されな

催すこ

重症の対処法



習慣性の便秘は、何らかの理由で排便を我慢し続けると便がたまって直腸がいつも拡張した状態になり、直腸のセンサー機能が低下し便意を感じなくなります。たまった便は硬くなり、排出に痛みを伴うようになるので、さらに排便を我慢する悪循環に陥ります。

まず直腸にたまった硬い便を取り除き、便意のセンサー機能を回復させることが必要です。少し多い量の浣腸をして、腸を空にしてください。この1週間の間に、延びてしまった直腸が元のようにちぢみ、便意が生ずるように回復します。このあと1週間以上は、緩下剤を使って毎日1～2回の排便があるようにします。(緩下剤の種類や量についてはかかりつけ医と相談してください)

次に排便の習慣をつけます。胃に食物が入ると自動的に腸が動き始める反射がありますので、食事をして少しでも便意を訴えた時がよいでしょう。便意がなくても食後10～15分でトイレに座らせます。力むには洋式より和式の便器が適しています。

幼児に長く訓練させると排便への恐怖感を生むので、5～10分で切り上げましょう。

うまく便が出たらほめてあげて、カレンダーにシールを貼ったり、シールが5枚以上貯まったら、ごほうびを上げるとか、排便に喜びを持つようにしてあげましょう。便秘の究極の解消は規則的な排便の習慣をつけることです。

また、排便は個人差があります。3日に1回でも不快感がなければ便秘ではありません。

風邪で抗生剤を飲んだ後に便秘することがあります。減った腸内細菌を増やすためにビオフェルミンを1ヶ月内服させてみましょう。

日に500ml～800ml牛乳を飲んでいたので約半分の200～300ml(幼児牛乳で2～3本)にしたら、だんだん便が柔らかくなってきて、2週間ほどで普通の便が出るようになった例もあります。牛乳の飲み過ぎにも注意が必要です。