

Q 赤ちゃんが便秘がちです

離乳食を始めてから、赤ちゃんのうんちが固くなりました。しかも、3日に1回しか出ません。

A 赤ちゃんに、機嫌が悪い、食欲がない、お腹が張る、吐く、肛門が切れるなどの症状が出た時は、便秘を疑ってみましょう。

原因として、母乳・ミルク不足、離乳食の量や内容の問題、運動不足、環境の変化などが考えられます。

生活習慣をチェックしてみましょう！

1) 母乳やミルクは足りていますか？

不足 ⇒ 体重の増え方が悪い、1回の授乳時間が長い

2) 離乳食は順調に進んでいますか？

①開始直後 → 水分不足や腸内環境の変化などで便秘になることも

②進行中 → 離乳食の量は適切ですか？

離乳食の量が少ないとうんちのカサが増えないので便秘になってしまいます。

次の食材をバランスよく取り入れて

*腸の働きを整える食材…乳酸菌 (例) ヨーグルト、オリゴ糖

*うんちのカサを増やす食材…食物繊維 (例) 豆類、海苔、きのこと類、コーンフレーク

3) 腸に刺激を与えるような運動をしていますか？

お腹マッサージ、肛門マッサージ、ゆらゆらマッサージ、屈伸運動(自転車こぎ)

4) 生活リズムがくずれていませんか？

①月齢に応じて、規則正しい授乳・食事時間にします。

②環境の変化(旅行やお出かけなど)で排便のリズムが狂わないように心がけてください。

③オマルに座れるような月齢になったら、決まった時間に座らせて体内時計に排便のタイミングをおぼえてもらいましょう。

※いろいろ試しても、便秘が改善しない場合は、かかりつけ医に相談してください。

