

便秘の時の注意

便がかたくて出にくく、排便の時苦しんだり、かたい便のため肛門が切れたりするのを便秘といいます。2～5日に1度の便でも、自然に出ているようであれば、便秘ではありません。

離乳食前の赤ちゃんで、便秘がちで体重の増え方が悪いようなら、母乳やミルク不足の可能性があります。ミルクを足してみましょう。ただし、反対にミルクアレルギーが便秘の原因となることが、まれにありますから注意が必要です。離乳期の時の便秘は、食べる全体量が少なかったり、油脂類、野菜、糖分が足りないことが多く、幼児期では、さらに生活が不規則、野菜嫌いの偏食、ムラ食いの影響、運動不足やしつけ(特にトイレトレーニング)の強制によるものなどが見られます。

食事は無理矢理、食物繊維の多いものを食べさせなくても、主食のごはん、パン、いも類、うどんなどをしっかり食べさせます。その上で、おかずになる野菜などは、食物繊維を多く含んだ食品を選びましょう。

その他の対策としては、適度に体を動かすこと。便がかたくて、いきんでも出ない時や、肛門が切れて痛がる時には、綿棒で肛門を刺激してみましょう。肛門の回りを綿棒で軽くつつくだけでも効果がありますし、綿棒の先を1cmぐらい肛門に入れてもいいでしょう。5日以上排便がない場合には浣腸を使っても良いでしょう。

生活リズムや飲むもの・食べるものを見直しても良くならない、綿棒で肛門を刺激しても出ない、便が出る時にいつも出血する、便が出ずに赤ちゃんの気嫌が悪くなる、という時には診察を受けましょう。必要があればお薬を処方します。

食事のポイント

＜多く摂るようにしたい食品＞

- | | |
|-------------|---|
| ① 主食になる炭水化物 | ご飯、パン、うどん、さつまいも |
| ② 食物繊維の多い食品 | ほうれんそう、キャベツ、にんじん、大根、かぼちゃなどの野菜、わかめ、ひじき、こぶなどの海藻類
キノコ、コンニャク |
| ③ 豆類 | 大豆、納豆、枝豆、グリーンピースなど |
| ④ 果物・果汁 | みかん、オレンジなどの柑橘類、バナナ、プルーン |
| ⑤ 油脂 | バター、マーガリン、サラダ油など |
| ⑥ その他 | マルツエキス、ラクツロース、ビフィズス菌入りヨーグルト、乳酸菌飲料などの乳製品 |