

便秘のときのケア(乳児)

機嫌や食欲がふらんと変わらなければ、3日ほどの便秘は心配ありません。ただし、元気や食欲が下がったり、おなかが張っているような時は、浣腸をして便を出してあげるといいでしょう。おなかを激しく痛がる時は、便秘をしているかどうかへいかがわらず、急いで受診しましょう。

● 小さな赤ちゃんでもできる綿棒浣腸のしかた

①肛門の周囲をチョンチョンとつついで刺激する。便が肛門近くまで来ている時は、これだけで出ることもある。

②ベビーオイルをつけて綿棒を1cmほど肛門に入れ、10秒ほどかけて何回か回してみる。
(出ない時はもう一度くり返す)

ポイント!

綿棒浣腸は
赤ちゃんが自分で
うんちをしようとして
いきんでいるとき
するのが
効果的です



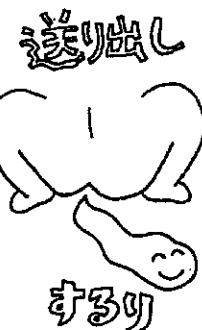
● 便通をよくする食品

離乳食の開始前 —— みかん、フルーツなど、いろいろな種類の果汁を試してみましょう。

市販のマルツエキス(麦芽糖)など

離乳食が始まっていたら — 食物せんいの豊富な食品を工夫して取り入れてみましょう。

主食品	七分づき米、麦飯、そば、オートミール、コーンフレーク、黒パン、グラハムパンなど
豆類	大豆、小豆、うずら、いんげん、そら豆、うの花など
いも類	ポテト、さつまいも、やつがしら、こんにゃく、さといもなど
野菜類	人参、セロリ、ごぼう、かぶ、パセリ、葉菜類、大根、トマト、たけのこ、ねぎ、にら、キャベツ、ふき、なす、きゅうり、アスパラ、うど、たまねぎ、かぼちゃなど
海藻類	わかめ、ひじき、こんぶ、ところてん、海藻など
きのこ類	しいたけ、きくらげ、えのきだけ、しめじなど
果物類	りんご、メロン、いちご、プラム、さくらんぼ、すいか、もも、いちじく、みかん、なし、ぶどう、あんず、パイナップル、バナナ、ジャム、マーマレードなどの加工品など
乳製品類	マーガリン、バター、クリーム、ヨーグルト、乳酸飲料、牛乳など
その他	はちみつ、穀みつ、アーモンド、炭酸飲料、マルツエキスなど



● お腹のマッサージ



- おむつ替えのたびにおへそを中心へ ひらがなの「の」の字を書くように時計回りにマッサージする。
- おむつ替えの時に赤ちゃんの膝を曲げたり、のばしたりするだけでもよい。