

便秘のときのケア(乳児)

機嫌や食欲がふだ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、元気や食欲がなかったり、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にかかわらず、急いで受診しましょう。

●小さい赤ちゃんでもできる綿棒浣腸のしかた

- ①肛門の周囲をポンチョンとつついて刺激する。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た綿棒を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ざんでいるときに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、プルーン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、寒天など
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、よどう、あんず、パイナップル、バナナ、ジャム、マーメイ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、糖みつ、アーモンド、炭酸飲料、マルツエキスなど

送り出し



するり

●お腹のマッサージ



- ・おむつ替えのたびに、おへそを中心に、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、のびしたりするだけでもよい。