



便が出にくい(便秘)

便がかたい場合と、踏ん張る力が弱い場合があります。
おっぱい、ミルクや水分の不足、離乳食や食事の食物繊維不足などで
便がかたくて出にくい場合(便秘)とガス腹(おなかの中に空気がたまった場合)
になって踏ん張る力が弱くて、出にくい場合があります。
ただ、うんちの回数やかたさは成長とともに変化し、個人差もあります。

【まず確認すること】

①何日くらいうんちが出てないか。かたさはどうかをチェック。

→日ごろのうんちの回数やかたさをみておくと比較がしやすいでしょう。

②体重が減っていないかを確認

→うんちがなかなか出なかったり、おなかが張っていると食欲がなくなります。
体重をはかってみて順調に増えているならば心配はないでしょう。

③うんちの時に苦しそうでないか観察

→いきんでも出なくて苦しそうでないか？ 肛門が切れていないか？
おなかが張ってつらそうでないか？

④機嫌や食欲などを観察

→機嫌が良く食欲もあるなら安心ですが、他に気になる様子がないか観察をしましょう。

【受診時に医師に伝えてほしいこと】

- うんちの回数とかたさ
- うんちの写真を撮れる場合は写真を見せる
- 最後のうんちの状態はどうだったか？
- 機嫌のよしあしや、食欲はあるか？
- おならが頻繁に出ているか
- げっぷは上手に出せているか
- おなかが張っていないか

【受診のタイミングをチェック】

- 1週間以上の便秘が何度も起こる
- いきんでいるのに、うんちが出ずに苦しそう
- うんちをするのを嫌がって泣く
- おなかが張って、苦しそうでいる
- うんちがかたくて肛門が切れて出血した
- 生後1ヶ月前後で、授乳すると吐く

【様子を見るときや、受診のあとのホームケア】

◆肛門の刺激◆低月齢向きの綿棒浣腸◆

→綿棒の先にベビーオイルをつけ、2cmほど
肛門にいれて浣腸をします。肛門を広げる
ように、綿棒をぐるっと回すのがコツです。
綿棒の入れすぎに注意！

◆おなかのマッサージ◆

→手のひらで、おなかに「の」の字を書くように
マッサージしましょう。おなかが少しへこむ
くらいの力でマッサージするのがポイント。

◆離乳食・食事◆

→食物繊維が多い食生活を心掛けます
さつまいも・りんご・バナナ・ひじき・わかめ等

◆予防法◆

月齢に応じて、抱っこする・座る・歩くなど
体の位置を変えて腸が動く程度の軽い
運動を心がけましょう。幼児の場合は
外遊びなどで体を十分に動かす遊びを

♪参考になさってください♪

新小岩わんぱく

