

# こどもの便秘



## ～赤ちゃん(乳児)編～

初期～中期：母乳・ミルク不足やお腹の動きがまだ弱く便が出ないことも、  
後期以降：水分、食物繊維、脂質不足などが考えられます。

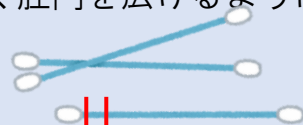
◎生活リズムを一定にし、体を動かすことも意識しましょう。

### <おうちでできる便秘ケア>

○綿棒で肛門を刺激（便が2日間出ないようなら試してみましょう。）

- ①綿棒（太めがオススメ）にワセリンなど滑りをよくするものをつけます。
- ②肛門から2cmほど挿入します。綿棒にあらかじめ先端から1cmと2cmのところに印をつけておくと分かりやすいです。
- ③大きく「の」の字を描くように動かします。4～5回、丸く肛門を広げるように動かしましょう。

※おしりの下におむつやビニールを敷いて行いましょう。



#### ○しっかり運動

腸のぜん動運動を活発にすることで、排便する力を高めます。体を動かすことで、ぜん動運動を刺激します。



#### ○食物繊維をたっぷり

食物繊維も腸のぜん動運動を活発にし、排便する力を高めます。下記のおすすめ食材を参考にしてみてください。



### <便秘におすすめ食材>

	食品名	初期 (5～6か月)	中期 (7～8か月)	後期 (9～11か月)
野菜類	にんじん	○	○	○
	大根	○	○	○
	きのこと	×	×	○（刻んで）
	ほうれん草	○（葉先から）	○	○
	さつまいも	○	○	○
果実類	いちご	○（種をとる）	○	○
	みかん	○（薄皮をのぞく）	○（薄皮をのぞく）	○（薄皮をのぞく）
	りんご	○（皮をのぞく）	○（皮をのぞく）	○（皮をのぞく）
海藻	ひじき	×	○	○
	わかめ	×	×	○
	寒天	×	×	○（ゆるめに固める）
その他	ヨーグルト	×	○	○
	納豆	×	○（要加熱）	○

※月齢に合った食材・形態で試してみましょう