



すくパオほけんだより



2025年度 春号

子育て世代包括支援センター

子育て支援室

新年度を迎えて、新しい生活が始まる方も多いのではないのでしょうか。環境や生活リズムの変化は、発熱したり食欲が落ちたりと身体にも様々な影響を与えることがあります。その中でもご相談の多い便秘について今回ご紹介したいと思います。



便秘になりやすい時期

・離乳食の始まり

母乳やミルクを飲む量が減り、水分不足が原因でうんちが固くなります。

・トイレトレーニング中

大人の視線・声掛けが負担になることもあります。失敗しても大丈夫であることを伝え、優しく見守っていきましょう。

・入園・入学等で環境が変わる時

慣れない環境への緊張や普段と違うトイレに躊躇する子もいます。

受診のタイミング

- ☐ 5日間以上の便秘が何度も起こる
- ☐ うんちをするのを嫌がって泣く
- ☐ いきんでいるのに、うんちが出ずに苦しそう
- ☐ お腹がぱんぱんに張っている
- ☐ うんちが固く肛門が切れて出血した
- ☐ 授乳量や食事量が減る
- ☐ 機嫌が悪い



*うんちの頻度には個人差があるので、日頃から排便時の様子やうんちの状態を把握しましょう。

便秘の対策

<運動>

便秘予防として、うつ伏せ姿勢や足の屈折運動等、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。

<食事>

さつまいもやりんご、野菜など食物繊維の多いものをメニューに加えます。また、水分をこまめに与え、うんちを柔らかくしましょう。

<お腹のマッサージ>

朝起きた時やお風呂あがりに、おへそのあたりに手のひらをあてて「の」の字を書くようにお腹をマッサージしましょう。腸が刺激されて、うんちやおならが出やすくなります。

<綿棒浣腸>

うんちが出なくて苦しそうな場合は、綿棒の先にベビーオイルをつけ、2cm程肛門に入れます。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しましょう。