

すくすく通信

2021年10月号
子育て世代包括支援センター
子育て支援室

朝晩涼しくなり、日中との温度差が出てきました。こんな時期は、胃腸の環境も乱れがちになりやすいです。食欲の秋、美味しいものをたくさん食べるために、胃腸を整えましょう。今回は、便秘と下痢についてお伝えします。

便秘について



赤ちゃんのうんちが毎日でないからと言って便秘とは限りません。また、毎日出ていても、うんちが硬いのが少量で何回も出る場合は便秘です。うんちが硬くなく機嫌が良いなら、特に心配はありません。でもまだ、排便が上手では無いため、ちゃんと息んでいるのになかなか出せないことがあります。綿棒浣腸で肛門刺激をすると良いです。治療が必要な便秘症とは、別のものと考えます。

うんちが硬い場合の食事は、豆類、トウモロコシが良いです。お子さんの年齢(月齢)や食事内容に合わせて食べさせてください。

※綿棒浣腸のやり方やうんちを出す方法は、小牧市ホームページから、「便秘みたい!」で検索していただくとより、詳しく載っています。



下痢について



下痢は、細菌やウイルスが原因でも起こりますが、冷たい飲み物、寝冷えなどで、お腹が冷えても起こります。大量の水分が出るので、補給に努め、脱水症の予防が大切です。湯冷ましや番茶、イオン水などを常温で飲ませるようにしましょう。食事は、よく煮たりんご、野菜スープ等がおすすめです。

下痢でトイレの回数が多くなると、肛門周囲がただれたりして痛がります。乳児の場合はおむつをこまめにチェックしましょう。お湯で洗い流し、温かいタオルなどで優しく拭いてあげるとよいでしょう。

下痢が1週間以上続く、おう吐や発熱があり水分が取れない、うんちが白っぽい血が混じるなどの症状が見られる場合は、便の状態・回数をチェックし、病院を受診しましょう。

