



💩 ちょっと心配。便秘かな？ 💩

赤ちゃんは、筋肉や神経が発達途中です。腸の一部がうまく働かなかったり、腸の動きに合わせて肛門のまわりの筋肉を上手にコントロールすることが出来ず、タイミング良くいきんで腹圧をかけて排便することが困難です。母乳栄養の場合は1日に10回位ウンチをする赤ちゃんもいれば、1週間に1回しかウンチをしない赤ちゃんもいて成長具合や体質などに個人差があるように、赤ちゃんのウンチもそれぞれみんな違います。

毎日排便がないと便秘になるのでは？と焦って心配する必要はありませんが、排便しやすい様に色々工夫して楽に過ごせるようにしてあげましょう。今回は簡単におうちで出来る赤ちゃん便秘の解消法についてご紹介します。

📖 赤ちゃん便秘を解消する方法について



体を動かしてあげましょう



体を動かすと腸の動きが活発になります。ねんねのころは足などを持っただけで体を動かしても効果的です。ハイハイやつかまり立ちが出来る赤ちゃんは、体を動かす遊びを意識的に増やしてあげましょう。



お腹をやさしくマッサージする



赤ちゃんのおへそを中心に「の」の字を書くようにマッサージをします。運動と同様に腸の動きが活発になります。お風呂あがりやおむつ替えの時の習慣にすると良いでしょう。



綿棒で肛門を刺激してみる



綿棒の先から2センチのところに印をつけ、オリーブオイルなどをひたし、それ以上入れないように気を付けて肛門に入れて「の」の字を書くようにそっと動かします。



赤ちゃんのウンチの色、回数、硬さにはかなりの個人差があります。一般の赤ちゃんはどうかを気にするよりも、赤ちゃんの普段のウンチを観察し、色や状態がいつもと違うと感じられるかどうか大切です。

まずは、赤ちゃんが機嫌良く過ごしているか、ウンチのたびに痛がらないかママの目で観察しましょう。母乳・ミルクの飲みもよく元気になっていて体重も順調に増えているようなら、様子を見てみましょう。



色々工夫してみても、ウンチが出ない事によってお腹が張ったり、おっぱいの飲みが悪くなったり、つらそうにいきんでるけどなかなか出ない時、便が3~4日出ない時は受診をお勧めします。