

子供の便秘

◎便秘になりやすい時期

子供の便秘の原因は大人と異なり、乳幼児期はウンチを出す力が弱いことによる便秘がほとんどです。便秘になりやすい時期は次の3つです。

- ① 乳児期の母乳→ミルクへの移行時期、あるいは離乳食開始期
- ② 幼児期のトイレ・トレーニング(一番多い!)
- ③ 学童期の通学開始や、学校での排便ガマン体験

これらがきっかけとなり、便が硬くなる→排便に苦痛を伴う→ガマンする→ますます硬くなる、という「便秘の悪循環」に陥ってしまいます。これを避けるため、下記の生活習慣を改善しましょう。

うんち
でないよ



うんちの
時間よ



したくないよ



◎生活習慣で気をつけること

うんちでたよ!
元気にいってきます!



トイレ・トレーニング: 失敗しても叱らず忍耐強く見守る、できたときはごほうびを与える、トイレを楽しい場所にするなどプラスイメージを持たせる工夫をしましょう。

- ・幼児期以降は朝起きたらコップ1杯の水を飲み、必ず朝食を。腸が目覚めて動き始めます。
- ・学童では登校前にトイレへ行く十分な時間(15分)の確保を。
- ・夜更かしは便秘の大敵...興奮状態(交感神経優位)では良いウンチはできません。

◎食事内容を見直して便秘解消しましょう

【便秘によい食品例】

玄米ご飯、ソバ、海藻(昆布、わかめ、海苔、もずく)、なめこ、枝豆、納豆、小豆、寒天、カボチャ、サツマイモ、里芋、オクラ、ゴボウ、モロヘイヤ、ニンジン、切り干し大根、バナナ、プルーン、リンゴ、キウイフルーツ、ナッツなど。

【便秘によくない食品例】

プリン、ゼリー、ケーキ、アイスクリームなどのお菓子

さつまいも食べた
らおならでた!

