



近年、乳児期から便秘で悩む子どもが増えています。入園や進級など環境の変化でうんちを我慢したりする事もあるかもしれません。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

うんちの話



便秘かなと思ったら・・・

排便の間隔は個人差があります。4・5日くらい便がでなくても、機嫌がよくいつもと変わらない様子なら心配はありません。うんちがコロコロで固い、血が混ざっている、排便のとき痛がったり泣いたりする、お腹が張って苦しそう、などのときは受診した方が安心です。野菜の繊維不足や水分不足、食べる量が少ないことも便秘の原因ですが、普段から体をよく動かしたり、おへその回りを時計回りでマッサージするなど、快便への習慣もつけましょう。

* よいうんちを出すために *

- ・朝ごはんは毎日きちんと食べましょう
朝ご飯を食べることで腸内が活発に動き出し、うんちを出す準備を始めます。
- ・野菜で食物繊維をしっかりとりましょう
食物繊維で便の量が増え、腸の動きを活発にします。
- ・水分をとりましょう
便を軟らかくし、腸の流れをスムーズにします。
- ・運動をして、腸の動きを促しましょう
運動をすると、内臓の動きも活発になります。元気に身体を動かしましょう。便を押し出すための腹筋も鍛えられます。
- ・毎日決まった時間にトイレに座る習慣をつけましょう
朝食後、便が出なくても一定時間トイレに座る習慣をつけることが、便秘予防の第一歩です。

