

お子さんが便秘の時は気軽にご相談ください。



## 便秘って？

便秘は何日間以上便が出なければ便秘、というものではありません。3日に一回でもその人に苦痛がなければ便秘とは言わないのです。ですから、毎日出ていてもお子さんが苦しそうであればそれは便秘ですのでどうぞご相談ください。

## 小さな赤ちゃんの便秘

赤ちゃんは最初の2ヶ月位までは一日に何回もウンチを出します。特に母乳のお子さんは、母乳を飲むとすぐに腸が動く「胃-大腸反射」という動きと、母乳の成分の乳糖やオリゴ糖が便を軟らかく、出しやすくする仕組みがあります。

ところが、2-3ヶ月頃からは、排便の回数も減ってきて、5日とか一週間も出ないことがよくあります。この頃の赤ちゃんにしてあげることが、お腹のマッサージと「綿棒浣腸」です。腸は左の下の方が出口ですから、「の」の字を書く要領で左の下の方へお腹が少しへこむくらいの強い力でマッサージします。「綿棒浣腸」は少し太めの綿棒にオリーブオイルなどを塗って、肛門から綿棒を1.5-2cm位入れて回したり出し入れします。一日2回位してあげると効果的です。でも、これがくせになると心配する人もいますが、くせにはなりません。腸もくせにはなりません。

## 少し大きくなったお子さんの便秘

8-9ヶ月になると固い便の便秘になることがよくあり、放っておくと大人になってからの慢性便秘につながります。便は出口の直腸に入ると「便意」を感じますが、排便習慣がうまくつかないと、直腸に便がそのままたまってしまい、直腸が徐々に広がり便意がおきにくくなり、ますます便がたまり、直腸がさらに広がるという悪循環に陥ります。その内に古い便の水分が吸収され、硬くなって出口をふさぎ硬いコロコロ便になり、排便困難になるのです。こうなると、苦痛を伴い、お子さんは便を出すことが怖くなり、ますます便を出せなくなります。便が硬くなる前の早めに対策が大切です。それでも排便習慣が身につくまでに数カ月や一年以上かかることもあります。長い目でのお世話が大切です。

## ウンチを漏らすのは便秘が原因です。

ウンチを漏らすのに便秘？そうです、直腸にたまった便がいきんだ際に少し出てしまうからです。この時にご相談下さい。

## 牛乳は便秘の原因？

牛乳は便を柔らかくしそうですが、多すぎるカルシウムが便秘の原因になります。牛乳が大好きで便秘のお子さんは牛乳を止めてみるのもお勧めです。

便秘かな？と思ったら早目に相談ください。便秘は慢性化すると大変です。

当院ではお子さんの便秘を積極的に世話しています。快便はお子さんの成長にもとても大切です。