

こいっくなう⑤ 乳幼児の便秘

植草学園大学・植草短期大学
子育て支援・教育実践センター
こいっくおぐ・こいっくべん



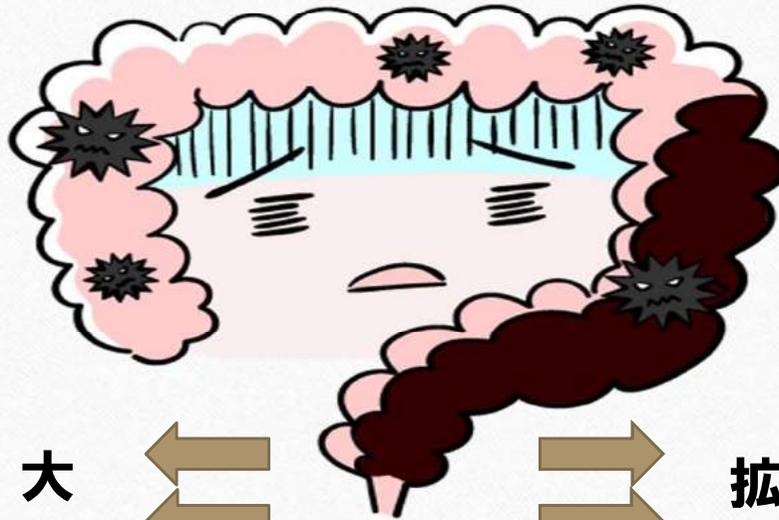


乳幼児の便秘



- 便秘とは、乳幼児では少なくとも1か月間、より年長の小児では2か月間排便が困難になることです。
- 乳児と小児が便秘を特に起こしやすい時期は3回あります。1回目は固形の離乳食を始めた時期、2回目はトイレトレーニング中、3回目は入園・入学前後です。
- 便秘とされている状態には以下のようなものがあります。
 - 通常に比べて2日か3日長く排便がない
 - 便が硬いか排便時に痛みがある。
 - トイレを詰まらせてしまうような大きい便
 - 便の外側に数滴の血液が付着している

なぜ便秘になるの？



拡大

拡大

肛門

便が腸にたまる

直腸が広がる

便がたまることに腸が慣れてしまう

便通が起こりにくくなる

便秘の悪循環

便秘を治すには？

- ①規則正しい生活
- ②バランスのとれた食事をする
- ③適度な運動(赤ちゃんには腹部へのマッサージが効果的！)
- ④決まった時間にトイレに行く
- ⑤排便を我慢しないような工夫を！(トイレを明るく楽しい場所にして恐怖心をなくす)
- ⑥①～⑤で改善しなければ医師の診察を受けましょう！





☆当センター利用者のご相談を紹介します。

①固形の離乳食を始めた時期に便秘になったCちゃんの場合

初めて当センターにいらした時、Cちゃんは1歳0か月でちょうど固形の離乳食を始めた時期でした。便の回数が少なくなり、コロコロとした形の便が出るとの事でした。

日中のご機嫌は良く、センターでは楽しそうに遊ぶ姿が印象的でした。

その後、予防接種のため小児科を受診するタイミングで、お母さんが医師にCちゃんのおなかの調子について相談をして来ました。すると「便秘」との診断が出て、便秘薬を処方され、浣腸との併用を勧められました。

しばらくはそのお薬で排便のコントロールが出来ていましたが、だんだん効かなくなってきたのか、また出なくなっていました。

それから再度小児科を受診したところ、別の便秘薬を処方されました。お母さんはCちゃんに薬を飲ませるために様々な工夫を凝らしていましたが、薬が効いている時は排便があるのですが、飲めない時は出なくなってしまうようでした。

その後、Cちゃんが風邪をひいたことがきっかけになり、便秘が改善しました。病後にCちゃんの食事の量が増えたのです。

今は小児科で処方された便秘薬を使いながら経過観察中です。医師からは「成長と共に治るでしょう」と言われたそうです。お母さんはホッとしたことでしょう！Cちゃんが排便後のスッキリ感を覚えることが、今後のトイレトレーニングにも繋がると思います。



固形の離乳食を始めた時期に便秘になったCちゃんのお話でした。



②卒乳後に便秘が改善したIちゃんの場合

Iちゃんは生後4カ月頃から便の回数は少なめでした。お母さんはIちゃんに綿棒浣腸をしながら様子を見ていましたが、1歳0ヶ月頃には週に1~2回苦しそうに排便するという状態で、排便後におむつ交換をすると肛門から出血していました。Iちゃんが排便の度に痛がるので小児科を受診したところ「便秘」との診断が出て整腸剤が処方されました。

Iちゃんは、日中はご機嫌良く遊び、健康面で他に心配な事はありませんでした。

それからお母さんはIちゃんの便秘を改善するために食事の工夫をしました。食物繊維が多く含まれる芋類、果物、それからヨーグルトなどの発酵食品をIちゃんに積極的に与えていました。それでもIちゃんの便秘はなかなか改善されませんでした。排便で苦しむIちゃんの姿を見て、お母さんは心を痛めていました。

だんだんとお母さんの職場復帰の時期が迫って来ました。お母さんは、1ちゃんの保育園入園までには排便困難を克服したいと思っていました。

その後、1ちゃんが1歳9ヶ月の時に卒乳しました。すると、食べる量が大幅に増えて、それに伴う形で便通が劇的に改善したのです。今ではお薬に頼ることもなく、スムーズに排便が出来るようになりました。

今後、トイレトレーニングを始める時期になりますので、便通が改善したことは本当に良かったと思いました。お子さんが排便後のスッキリ感を覚えることはとても大事です。今の良い状態を維持して、トイレトレーニングに繋げていただきたいと思います。

卒乳をきっかけに便通が改善した1ちゃんのお話しでした。



☆乳幼児の便秘に関する安藤先生のQ&Aコーナー☆

当センターに寄せられる相談の中から多いものをセンター長の安藤先生にお答えいただきました。



Q.1 母乳から離乳食に変えた時に便秘になってしまいました。うまく切り替えが出来ず悩んでいます。



A.1 便秘の原因は、食べ物に含まれる水分や食物繊維の少なさにあると思われます。離乳食はなるべくやわらかくして水分を多く含んだ物を与えてみてください。

また、運動することが大事です。笑ったり、大きな声を上げたりすることもお腹の筋肉を鍛えて腸への刺激に繋がります。

Q.2 保育園や幼稚園で排便が出来ず困っています。



A.2 家庭以外の場所でも活発に遊べるようになると変わってきます。お子さんがその場所に慣れてきて楽しんで過ごせるようになればトイレにも行けるようになるでしょう。心身の緊張が腸に伝わっているのです。お子さんがリラックスして過ごすことが大切です。

Q.3 綿棒浣腸、いちじく浣腸、下剤などを使うことに抵抗があります。本人も嫌がります。

A.3 毎日排便しなくても、機嫌が良ければ心配ありません。何日も便が出なくて機嫌が悪くお腹が張っている場合、また食欲が無くてすぐ吐いてしまう場合は病院を受診しましょう。排便時に痛みがある場合は浣腸は難しいでしょう。無理せずに医師に相談して下さい。



おわりに…



- 今回のこいっくなうは、保護者の方々から寄せられる相談の中から「乳幼児の便秘」について取り上げてみましたが、いかがだったでしょうか？
- 植草学園の子育て支援・教育実践センターでは、親子の皆様へ遊び場を提供するだけでなく、この様に身近な相談を受け付けております。
- コロナの感染予防対策をしながら、皆様のご利用をお待ちしております。
- 詳しい利用方法はホームページをご覧ください。

