ほけんだより

病児・病後児保育「みどり」 令和7年2月発行



今月のテーマは「子どもの便秘について」 です

便秘とは、排便の回数や量が少ない状態のこと。 **俳便のリズムには個人差がありますが、子ども特有の原因もあります**

子どもの便秘のほとんどは、腸の長さや動き方といった体質や、

食事、運動などの 生活習慣がかかわっています。

便秘のいちばんの問題点は、おなかが張って不快感が続くことです。 かたくなった便が直腸にうまく送り出されずにつまってしまうと、

腸内にたくさんの便がたまっておなかの張りなどが起こるのです。



母乳やミルク不足・食事の変化(離乳食の開始など)・トイレトレーニング(失敗の不安から 我慢してしまうなど)

家庭での予防や解消法は?

水分補給、食物繊維、乳酸菌!便秘の予防・改善には生活習慣の見直しも必要です。 便がかたくなると排泄しづらくなるので、日ごろから水分補給をしっかりと。便の量を増やして 腸の動きを活発にする食物繊維や、腸内環境を整えるのに役立つ乳酸菌などを多く含む食材も、 積極的に食事にとり入れましょう。

食物繊維を多く含む食材 ・野菜・きのこ・海藻・果物

乳酸菌を含む食材 ・ヨーグルト・納豆 など

腸を刺激し動きやすくするためには、体を動かして遊ぶことや、 規則正しい生活と運動も 毎日きちんと朝ごはんを取ることなども大切です

- ・排便のための時間を決めて習慣化する
- ・便意をもよおした際は我慢しないようにする

なども便秘の予防にもなります



