

赤ちゃんの便秘2

生活の中での解消、予防法

食事

授乳も離乳食も生活のリズムの中で規則正しくすることを心がけましょう。
離乳食がはじまっていたらお芋、豆、野菜など食物繊維の多いものを増やしてあげましょ
う。
柑橘系の果汁を飲ませてみるのも良いです。



運動

- *ねんねの赤ちゃんはお母さんが足を持ってバタバタさせたり、曲げたり伸ばしたりうご
かしてあげましょう。
- *おなかを手のひらで「の」の字を書くようにマッサージをしましょう。
- *寝返りやハイハイができるようになったらうつぶせ遊びをさせたり、広い床の上でのび
のび遊ばせてあげましょう。

生活習慣

日頃から起きる時間、食事、散歩などの時間を一定にするように心がけましょう。
特に旅行やお出かけの後には心がけてあげましょう。

綿棒浣腸

2. 3日ウンチがない時、ウンチをしたような様子があるが出ない時にオイルをつけた綿
棒で肛門を刺激します。

* 綿棒浣腸

綿棒にベビーオイルなどをつけ
綿棒の先（綿がついている部分）を
肛門の中に入れてゆっくりと
回転させ、「の」の字を書くように
肛門を押し広げてください

