



## 赤ちゃんのうんちが出ないとき

■ 離乳食が始まる前の赤ちゃんでは、うんちは柔らかいのに、うんうんうなっただけで便が数日間出なくなってしまうことがあります。

■ 便の回数には個人差があります。おっぱいを飲む度にちょこちょことする乳児もいれば、2～3日間貯めておいてどばっとする子もいます。母乳を飲んでいる赤ちゃんの方が、ミルクを飲んでいる赤ちゃんより便は柔らかいようです。

■ きげんが良くて、ミルクもしっかり飲んで、体重の増加が順調なときは、心配はいらないでしょう。

■ 少しお腹が張ってきて、「こんなに便が出なくて大丈夫かしら？」と心配になってきたら、綿棒浣腸（ムボウカンジョウ）を試してみましょう。綿棒浣腸をするときには、赤ちゃんのお尻を傷つけないように、肛門にはベビーオイルやおむつかぶれ用の軟膏などをたっぷりつけておくことが大事です。指でお尻の穴を広げるようにするのも効果があります。

■ 三日以上の便秘が続くときには、マルツエキス（薬局に売っています）や、モニラックシロップ（クリニック）を試してみましょう。便の発酵を助けて便通がよくなります。

## 便秘とお尻の関係

■ 離乳食が始まると、うんちが硬くなって便秘になる乳児が増えます。その原因は、初期の離乳食は消化の良いものが多く、うんちの成分になる食べ物のカス（食物繊維など）が少ないからです。

■ 離乳食を始めたおたん便が硬くなった赤ちゃんには、食物繊維の多いイモ、リンゴ、にんじん、かぼちゃなどを離乳食に取り入れると良いでしょう。

■ うんちが固くて太くなると、うんちをする時に力が入ります。子どものお尻の粘膜はとても柔らかいので、ぴりりと裂けてしまうことがあります。

### 痛いお尻と便秘の悪循環が始まります。

硬いうんち  
お尻が切れる  
お尻が痛い  
うんちを我慢する  
うんちがますます固くなる

### 悪循環を断ち切って、健康な排便習慣に戻すための治療法

- 軟膏で肛門の粘膜のただれを治す。
- しばらく、便を軟らかくするお薬を飲む。
- 下剤（ラキソベロン）を寝る前に飲む。
- 坐薬（うんこを出す）を使う。
- 浣腸をする。

赤ちゃんの便秘の症状にあわせて、スケジュールを立ててみましょう。