

赤ちゃんの便秘

お母さんの訴えで意外に多いのは、「赤ちゃんの便秘」です。2~3日排便がなくても、おなかが張ったり、哺乳力の低下や不機嫌などの症状がなければ特に心配はありません。時々、4~5日経っても排便がないのに、ケロツとして哺乳力おう盛な母乳児がいますが、実際に診察してもおなかは特に張っていません。栄養満点な母乳のため便になる残りが少なくて、また軟便で腸への刺激が弱いのでしょうか。便が停滞しているためガス(おなら)の臭いが気になります。

母乳児の場合は、母乳が足りているのか体重増加などでチェックが必要です。人工乳児では、ミルクのメーカーを換えてみたり、調乳する時にやや薄めにする事も一つの策です。または赤ちゃん用の大豆乳(ボンラクト、ソーヤミール)を試みるのもいいでしょう。それから夏場はより汗をかくため、白湯や薄めた番茶などいつもより多めの水分補給が大切である事は言うまでもありません。

排便させる方法としてまず「綿棒浣腸」があります。赤ちゃん用の綿棒よりは、太目の固い大人用の綿棒がいいでしょう。綿棒の先にベビーオイルやオリーブオイルなどを付け、肛門周囲をちょんちょんと刺激します。それでも出ない場合は、綿棒を肛門に1cm程入れ、「の」の字を描くようにゆっくり肛門筋をこするように刺激します。排便がなければ何回かトライしたらよいでしょう。授乳(離乳食)後30分位が腸の動きが活発になります。

機会あるごとに「おなかのマッサージ」

も欠かせません。おへその周りを時計回りに「の」の字を描くように、優しくさする事により腸の機能を刺激してやるのが目的です。また、うつ伏せにして腰の辺りの背骨(仙骨)の両側を軽くマッサージしながらお尻をポンポン軽く叩いて自律神経を刺激してみます。オムツを替える時やお風呂上りにやるといいでしょう。昼間はできるだけ身体を動かすようにすることです。ハイハイしたり歩き出すなど運動量が増えると便秘は改善してきます。

予防策はオレンジジュースやマルツエキス(麦芽糖の発酵で便を軟らかくする)、離乳食が進んでいれば食物繊維の多い野菜、イモ類を多く与えると良いでしょう。プルーンや若いバナナも良いと言われています。何をやってもダメな場合には、病院でイチジク浣腸や下剤・整腸剤・漢方薬を処方してもらって下さい。

稀ですが、生まれつき便秘がひどく、おなかが張りミルクを頻回に嘔吐する場合は、「ヒルシュスプルング氏病」という病気があります。腸管の運動を支配する神経節細胞が先天性に欠如しているために腸の動きがなく、これには手術が必要となります。

幼児期におけるトイレトレーニングは、子供の人格形成に影響を与える可能性が指摘されていますので、乳児期から排便の状態を把握することは大切と思います。

(たまなは)