

子どもの便秘は0歳から！

子どもの便秘を放っておくと、症状が悪化し、治す事に長い時間がかかります。

便秘が発症しやすい時期は、①離乳食開始時、②トイレトレーニング、③就学開始時で、ピークが2～4歳と言われています。

しかし子どもの症状が気になり始めた時期の調査を行うと、お子さまが、6ヶ月以上～1歳未満が30%、6ヶ月未満が23%と半数以上が、0歳から便秘が始まっている事も分かってきています。

排便の頻度を知る調査でも、便秘症と判断する1つの目安である、3日に1回の便が約36%、4日～7日に1回の便が約10%と、半数近くに達しています。

特に話を出来ない赤ちゃんにとっては、うんちは唯一の健康指標ですが、食に比べて排便の知識を得る機会は少ないので、軽視されやすいのです！

そこで、便秘の原因はと解消方法ですが、原因の大ききは①偏った食事、②トイレトレーニング、③運動不足、④水分不足、⑤病気が考えられます。

また、子どもの便秘の解消方法は・・・

① 規則正しい生活をする。

早起きをして、朝食を食べるリズムをつくりましょう。朝起きるのが遅いと朝食や排便の時間も取れません。

② 水分を摂る

体内の水分が足りないと腸内の水分も不足してしまい、便が硬くなり、排便する事がつらくなり、便秘になります。子どもはすぐに汗をかきやすいので、こまめな水分補給が必要です！

③ 食事に気を付ける。

食物繊維を上手に取り入れた食事をしましょう。食物繊維を上手に取り入れる事であっさり解消される事もよくあります。

④ 運動をする。

運動量が減ると腹筋が弱くなり、便を押し出せません。筋力が弱ると腸の動きも弱くなります。

便秘に効く食べ物や飲み物は、次回に配信予定です。