

子供の便秘

気にかけていますか?!



子供も10人に1人は便秘と言われています。

水分不足や食物繊維の不足といった**食事面**や

遊びを中断したくない、学校でトイレに行くのをためらってしまうといった**行動面**の問題から慢性的な便秘になってしまうことも少なくありません。

～子供が便秘になりやすいのはこんな時～

- 食事の切替え時期(母乳から人工乳、離乳食開始時期など)
- トイレトレーニングの頃
- 幼稚園や学校に通いだした頃

→ **環境の変化がある時に便秘になりやすい**



～まずは生活習慣の改善! こんな工夫をしてみましょう～

- 朝や食後にゆっくりトイレに座る時間を作ってあげる。
- おやつはお菓子ばかりでなく、食物繊維の入ったイモ類や果物を取り入れる。
- 起床時、体を動かす前後、食事やおやつ、お風呂の前後、就寝前などのタイミングでこまめに少しずつ水分補給をする。

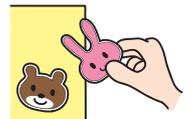
※生活習慣の改善をしても便秘が良くならない場合は、一度医療機関にご相談ください

イモ類

果物

～子供の排便状態を確認できない時はどうする?～

- 「排便日誌」をつけるようにしてみましょう。



排便のあった日はシールを貼らせるなど一緒に参加すると、本人の自覚も高まります。