

# 赤ちゃんの便秘



便が1週間に3回より少ない、かたくて出にくい、お腹がはる、いきむ回数が増えるなどの症状が続けば、便秘と考えます。

うんちは毎日出なくてもいい  
生後1か月を過ぎると、便の回数が減ってきます。便が毎日出ないと心配になりますが、まとめてたくさんやわらかい便が出て、体重も順調に増えているなら、便秘とは考えなくて大丈夫です。

## 家庭で気をつけること

### 綿棒刺激

生後6か月くらいまでは、**“綿棒浣腸による刺激”**でよいです。

- ①綿棒の先に潤滑油（ワセリン、オリーブ油など）をつけ、反対の手で両脚を持ち上げ、綿棒の綿の部分が見えるまでゆっくりといれます。
- ②肛門の中で、大きく「の」の字を描くように動かします。肛門を広げるように数回描くと、排便があることが多いです。  
また、持ち上げている両脚をお腹のほうにやや強めに押し付けると、和式トイレに座っているようなポーズとなってお腹に圧がかかり、排便しやすくなります。



## 哺乳不足に注意

おっぱいのはりが弱い、赤ちゃんがなかなか乳首を離さない、授乳後わずかな時間で母乳を欲しがって泣くなどは、少し気になるサインです。1～2週間ごとに体重の増加をみていきましょう。

こんなときは、診察してね

+ 綿棒による刺激でも効果がない場合は、主治医に相談してください。



神戸百年記念病院 附属

すこやかクリニック

文献：医歯薬出版株式会社  
「ママ&パパにつたえたい  
子どもの病気ホームケアガイド」より