

お母さんになったら

28年度2月号



子どもの排便習慣はどうしたらうまくいくでしょうか？

快食・快眠・快便は健康のための三大要素です。

冬は寒さから運動不足になったり、水分の摂取量が減ったりすることから便秘になりやすいと言われています。小さい子は、一人でトイレに行けるようになってもいつ、どんな便がどのくらい出たのかを親がなるべく把握しておくことが大切です。また、子どもは遊びに夢中になると排尿もそうですが、つい便意を我慢してしまうことがあります。便がでない状態が続くと、出る時におしりが痛み、また便も硬くなり、排便しにくくなります。

便秘になると、腹痛やイライラしたりすることもあります。一日を快適に元気に過ごすにはやはり排便はとても重要です。生活リズムの基礎ができる幼児期に排便習慣をきちんと身につけましょう。

便秘は、毎日出ることには越したことはありませんが、3日に2回程度出ていればいいと思います。良い便は、俗に言われる「バナナうんち」です。色は、黄色から黄褐色、においはきつくないままにストンと落ちる程度。

“出なくてもいいので、必ずトイレへ行きましょう”

便意がなくてもとにかく毎日朝食後に必ずトイレに座るようにしましょう。そうすることで体に自然と排便習慣がついていきます。便がでたらほめてあげましょう。

