赤ちゃんの便秘の原因

水分が足りない(一番多い)

赤ちゃんは、成長のため新陳代謝（古い細胞が新しい細胞に入れ替わる）が激しいので、老廃物が多くなります。それをオシッコにして体の外に出しています。そのため大人より水分が出ていきやすいです。

夏や熱が出た時などは汗で水分がとられるので便秘になりやすいです

腸の中のビフィズス菌が少ない

腸の中にいるビフィズス菌は、腸の動きを良くし、ウンチの水分量を増やす働きがあります。

- ・ 母乳⇒母乳に含まれる多様なオリゴ糖が栄養になって、腸の中のビフィズス菌が増えていきます。

お母さんはバランスのとれた食事を食べていますか？

- ・ ミルク⇒ミルクの中にもビフィズス菌が含まれています。

腹筋が弱くて押し出す力が足りない

腹筋は、ウンチを押し出す力になります。腹筋が弱いために便秘になることもあります。便秘になり腸の中に長くとどまると、さらにウンチは固くなり、出しにくくなります。

2か月を過ぎたら腹ばいで過ごす時間もつくり腹筋を育てましょう

便秘になってしまった赤ちゃんにできること

お腹のマッサージ おへそのまわりを「の」の字をかくように、時計回りにマッサージをしましょう。

直腸の刺激 綿棒にベビーオイルやオリーブオイルなどをつけて、綿のついている部分をおしりの穴に差し込みます。円をかくようにゆっくりと綿棒を動かして直腸を刺激します。

病院を受診するめやす

4～5日でない 飲みが悪い 体重が増えない おしりから血が出た