



今月は、赤ちゃんの便秘について紹介します。

## 赤ちゃんの便秘

赤ちゃんが「便秘かな?」と心配しているお母さん、便秘の主な原因は、次の3つが考えられます。まずは、赤ちゃんの様子を観察し、便秘の原因を見極めましょう。

### 赤ちゃんの便秘の原因

一番多い原因は、「水分が足りない」ことです。

#### ①水分が足りない

赤ちゃんは成長が著しく、新陳代謝が激しいので、大人に比べて水分が、体の外に出ていきやすいのです。赤ちゃんは、吸収した栄養を血液で細胞に運び、成長に使います。そこで不要になったものはオシッコにして体の外に出します。

### 4カ月の赤ちゃんの場合

1日に体から出る水分  
1000cc  
(汗 350cc)



(オシッコ 630cc)  
(ウンチ 20cc)



1日に体に入る水分  
1000cc (乳)

※個人差があります。

### 母乳やミルクで水分補給を

夏の暑い時や熱が出た時などは、汗で水分が不足になり、便秘になりやすくなります。赤ちゃんの様子を見ながら、汗をかいた後や赤ちゃんが欲しがるときは母乳やミルクを飲ませましょう。その他の原因は、「腸の中のビ

フィズ菌が少ない」「腹筋が弱い」なども考えられます。

②腸の中のビフィズス菌が少ない  
腸の中にあるビフィズス菌は、腸の動きを良くし、ウンチの水分を増やす働きがあります。

### 母乳を与えている場合

お母さんの腸の中のビフィズス菌が、母乳を通して赤ちゃんに移り住みます。お母さんのビフィズス菌の量によって、赤ちゃんに行く量も変わってきます。お母さんが便秘でビフィズス菌が少ないと赤ちゃんも便秘になりがちです。赤ちゃんにビフィズス菌や十分な栄養を与えられるように、お母さん自身がバランスの取れた食事を取るように心掛けましょう。

### ミルクを与えている場合

ミルクの中にもビフィズス菌が含まれています。

### ③腹筋が弱くて押し出す力が足りない

腹筋が弱いとウンチを押し出しにくくなります。腸の中に長くとどまると、さらにウンチが固くなり、より出しにくくなります。

2カ月を過ぎたら腹ばいで過ごす時間も作り、腹筋を鍛えましょう。

便秘になってしまった赤ちゃんにできること

便秘になってしまっている赤ちゃんには、お腹のマッサージや綿棒を使って直腸を刺激するなどして、排便を少し手伝ってあげましょう。

### 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、オリーブオイルや食用油、ベビーオイルなどをつけて、綿のついていない部分をおしりの穴に差し込みます。円を描くようにゆつくりと綿棒を動かし、直腸を刺激します。

### 病院を受診する目安

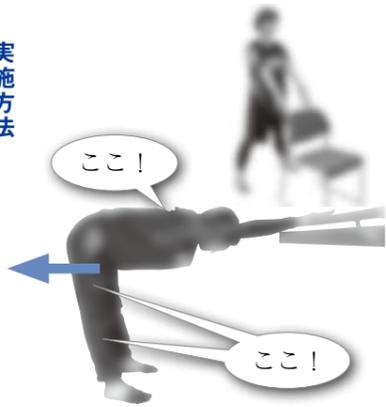
病院を受診する目安も知っておきましょう。  
▽4〜5日、便が出ない  
▽飲みが悪い  
▽体重が増えない  
▽おしりから血が出た

## ちよこっと運動でイキイキ生活

長時間同じ姿勢でいて、体がすっきりしない時に無意識に伸びをしたり、首を左右に倒してみたり：そんな経験はありませんか。それは体が疲れを感じているサインです。

今回は、疲れを感じた時ちよこっとした時間を活用して行えるストレッチ体操を紹介します。

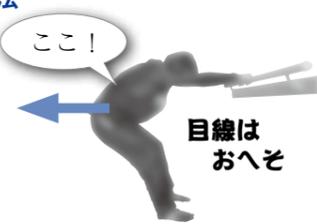
### 背中もも裏にかけて伸ばす



#### 実施方法

- ①手すりや机、イスにつかまって肩幅に足を開く。
- ②そこから一步後ろに下がり、手すりにつかまっまま(腕は伸ばす)背筋を伸ばしてお尻を後ろに突き出すように身体を前に倒す。

### 背中も腰部を伸ばす



#### 実施方法

- ①手すりや机など動かない物につかまって、肩幅に足を開く。
  - ②軽く膝を曲げたまま、背中を丸めてお尻を突き出すように後ろに重心移動し、手すりを引張って背部を伸ばす。
- ※ゆつたりと呼吸をしながら、「気持ちいい」と思えるところまでゆつくりと伸ばし、そのポジションで15秒キープしましょう。この動作を2〜3回繰り返します。

### ストレッチの効果

- ▽筋肉の緊張を和らげ、全身をリラックスさせる(関節痛予防)
- ▽疲労回復の促進
- ▽関節可動域の維持・向上
- ▽血液循環の促進など

## 今月のレシピ



穂高いんげんごまみそ和え

### 材料(4人分)

- 穂高いんげん 150g<sup>ア</sup>
- みそ 大さじ1
- 白ごま(すりごま) 大さじ2
- a 砂糖 大さじ1
- みりん 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1/2
- 塩 適量(ゆでる時)

### 作り方

- ①沸騰したお湯に塩を入れ、いんげんをお好みの固さに茹でる。
- ②aを混ぜ合わせる。
- ③①のいんげんの水気をきり、3〜4等分に切る。
- ④②と③をよく混ぜ合わせる。

穂高いんげんは、昭和の初め頃に穂高の人がこの地で改良された郷土野菜と言われています。モロッコインゲンよりも柔らかい食感で、種からさやまで丸ごと食べられます。和え物や天ぷら、煮物に使うと喜ばれます。

旬は7月〜8月で、秋口にも収穫されます。市内の直売所で購入できます。

農村生活マイスター  
矢ノ口 元子さん  
(穂高嵩下)

