

赤ちゃんの便秘

生後3ヶ月を過ぎてからの赤ちゃん、離乳食スタートの頃と多少進んでからの赤ちゃんの便秘の原因は異なります。生後3ヶ月を過ぎた頃は乳汁や水分の不足が主で、離乳食スタート時はさらに腸内細菌バランスの変化、進んでからは離乳食の量（特にでんぷん質食品）と食物繊維の不足が原因です。しかし4日以上便秘は心配なので小児科の先生に相談しましょう。

☆食事のポイント☆



1. おっぱい、ミルクなど水分を補給（生後3ヶ月過ぎた頃、離乳食スタート時）

おっぱいやミルクなど水分不足が原因の場合は、おっぱい・ミルク・野菜スープや果汁などで水分を補給します。

2. ヨーグルトを与える（離乳食スタート時）

離乳食が始まると、腸内細菌のバランスが変わって便秘になることがあります。こんなときはヨーグルトやオリゴ糖を活用しましょう。乳酸菌が腸内細菌のバランスを改善して、便通をよくします。

3. 食事の分量と内容をチェック（離乳食が進んできた頃）



離乳食が**進んできた**赤ちゃんの便秘の原因は食事の分量（特にでんぷん質）が少なすぎるか消化の良いものばかりを食べさせているかの二つ。繊維の多い野菜や果物などで便のカサを増やし、腸の働きを活発にしましょう。

◎オススメ食品：繊維の多い野菜・豆・海藻類・油脂類

ほうれん草・小松菜・もやしなどの野菜、黄粉や大豆・納豆などの豆類、サツマイモ、プルーン、ヨーグルト、玄米フレーク、柑橘類やそのジュース、りんご。離乳食初期後半の6ヶ月以降は寒天・ひじきなどの海藻類、バター（できるだけ無塩のもの。マーガリンは×）や植物油などの油脂類も効果的です。



4. 体重を計る

食事の量が適量であれば体重は減らないのでその確認のためにも1ヶ月に1回は体重を計りましょう

5. 生活のリズムを整える

離乳食の与え方が不規則でも便秘になりがちです。抱っこしたりベビーカーで戸外を散歩したりなど運動をし、たっぷり遊んで規則的にしっかり食べさせましょう。食事時間をきめて生活リズムを整えれば食欲が出て腸の動きも活発に。

（管理栄養士 坂井エリサ）