

15

メンソール湿布&マッサージ

頑固な便秘にオススメなのが、メンソール湿布。ハッカ油を温かいタオルに染み込ませてお腹に当てるだけと簡単ですが、メンソールには腸管の筋肉をゆるくする効果があります。

またお腹にガスが溜まって苦しい場合は、マッサージをしてあげるのが◎。さまざまなか方法を試しても便秘が解消されない場合は、腸の横行結腸が下に垂れている可能性もあり、ガスが溜まりやすく、抜けにくい状態になります。その場合は子どもを右半身を下にして横向きに寝かせ、お腹の上からゆっくり円を描くように時計回りにマッサージをします。時間は5分ほどが目安ですが、子どもが退屈しないようおしゃべりをしながら行いましょう。

肛門が切れて排便時に泣く子どもの場合は、ワセリンをつけてお尻や肛門をほぐすようにマッサージすると痛みが落ち着いてきます。