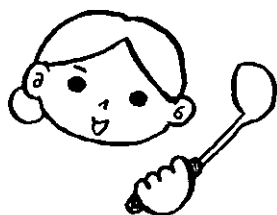


PART

4

腸育・子どもの便秘解消実践編



01

「いい便を作る」ことが何より大切

授乳期の赤ちゃんの腸内は、善玉菌であるビフィズス菌が圧倒的に優勢。これは母乳に含まれるラクトース(乳糖)が善玉菌の繁殖を促しているためです。

しかし食事を始めるようになると、腸内細菌の数は爆発的に増え、悪玉菌の数も増加。大人と同じような便秘が起こる可能性があります。

しかも大人ならさまざまな便秘対策を講じることができますが、子どもの便秘は親が見守り、ケアし続けてあげなければ改善しません。そのためには「いい便を自分で作る」という自覚を持つことが大切。排便は「食べたものをただ出せばいい」というものではありません。便の量、色、形、においては食生活や体調をすべて物語っているのです。

便秘外来を親子で訪れる患者さんには、「子どもだけでなく実は私も慢性的な便秘で……」と言われるお母さんが非常に多くいます。家でご飯を作っているのは圧倒的にお母さんが多いので、その場合はやはり食事内容に偏りがあるといえるでしょう。

PART 4

腸育・子どもの便秘解消実践編

授乳し其月



食事をはじめると...

