

こんな時、どうしたらいいの？



広島市立幼稚園長会 2021.5

広島市立幼稚園では、子育てを応援するために、在園児保護者から体験談を募集しました。



排便習慣が大切だと分かっていますが、なかなか便が出なくて困っています。長い時は、3日以上出ないこともよくあります。便秘を改善したいです。どうしたらいいのでしょうか。

『うんちタイム』

我が家では、朝ごはんを食べて、幼稚園に行く前にうんちがしたいという気持ちがなくともトイレに行き、「うんちタイム」をとるようにしています。最初は出ないで終わることも多かったのですが、続けていくと、だんだん出るようになり、「朝ごはん→うんちをする」ことが習慣になりました。出たらラッキー♪くらいの気持ちで、毎日トイレに座ってみてはいかがでしょうか。



『コップ一杯の水で』

うちの子も赤ちゃんの頃から便秘がちで、5日間以上出ないのが普通でした。どんなに食生活や運動に気を配っても改善は見られず、3日間自分で排便できない時は、浣腸に頼る日々でした。

でも、幼稚園に通い始めた頃から、朝起きてすぐにコップ1杯の水を飲ませ、朝食の時、無糖ヨーグルトにオリゴ糖を加えたものとキウイを食べさせるようになってからは、3日に1回、自力で排便できるようになったのです。

そのうち、朝1杯の水を飲むだけでも毎日～3日に1回のペースで排便できるようになりました。

『大丈夫だよ』

おばあちゃんから、「便秘の時にはサツマイモを柔らかく蒸して牛乳と一緒にあげたらいいよ」と言われ、試してみると、固い便ですが2～3回くらいに分けて排便できました。

子供を焦らさず、不安にならないように声を掛けています。親も不安になりますが、「大丈夫！」とお腹をさすって自分と子供に言い聞かせています。



『しっかり動こう!』

よく食べ、よく寝て、追いかけてこやダンスなどその子の好きなことを見つけてしっかり運動することが、習慣になってきてから、改善につながったと思います。幼稚園でたくさん遊び、早寝早起きが習慣になったおかげとも思います。



—広島市乳幼児教育保育アドバイザーより—

自分に合ったやり方で頑張っていることが伝わります。何回も続けると成果がでるものなので、長い目でおおらかに受け止めてあげるといいですね。水分と食物繊維と体を動かすことを基本に、生活リズムを整えるなど、いろいろ試してみましょう。



※広島市立幼稚園のHPで、“子育てちょこっとアドバイス”を御覧いただけます。過去の記事を載せたバックナンバーも掲載しています。排泄編については、No.3を合わせてご覧ください。広島市立幼稚園の一覧表は、広島市教育委員会のHPから御覧いただけます。

