

## 赤ちゃんのサイン こんなときは便秘かも!?

- ☐ 3日以上ウンチが出ない
- ☐ コロコロしたウンチが続く
- ☐ ウンチの量が少ない
- ☐ ウンチをするとき普段より息んでいる
- ☐ ウンチで肛門が切れたことがある

「赤ちゃんが便秘したことがある」と答えたママは62.40%も!



赤すぐママ隊アンケート  
(2016年12月実施 N=123)

知ってた?

## 赤ちゃんにも便秘が多いんです!



それでも治らない便秘には...

新陳代謝が活発な赤ちゃんこそ水分が不足し便秘になりがち  
赤ちゃんは、大人に比べて体内の水分量が多いのに、水分量を調節する機能は未発達です。さらに、新陳代謝が活発なためたくさん汗をかき、身体から水分が失われがち。その水分不足が原因で便秘になる赤ちゃんが少なくありません。とくに便秘になりやすいのが、離乳食開始後。便秘かな?と思ったら、まずはこまめな水分補給を。腹部のマッサージや綿棒浣腸も試してみよう。それでも改善しないなら、0歳から使えるイチジク浣腸もおすすめです。

### 1歳未満の赤ちゃんに

- イチジク浣腸10を容器ごとお湯(40℃くらい)に入れ、体温まで温める。  
※低温やけどになる恐れがあるので、温めすぎには注意を
- おむつ替えシートやタオルを敷いた上に赤ちゃんを寝かせる。紙おむつに排便させる場合は、紙おむつを広げた上に赤ちゃんを寝かせる。
- 赤ちゃんが仰向けの状態で足を持ち上げて、肛門に浣腸10のノズルが隠れるくらいまで入れる。
- 容器の中程を2本の指で軽く押し、両指先が当たるまでゆっくり注入。
- 浣腸液を入れ終わったら、ゆっくりノズルを抜き、ティッシュなどで肛門をおさえてしばらく我慢させ、赤ちゃんが排便するのを待つ。
- 排便後は、おしりをきれいに拭く。

### 0歳から使えるのがうれしい!

乳幼児に使える便秘薬。1歳未満の乳児は10gの半量を、1歳~5歳までの乳児には1回1個(10g)使用します。イチジク浣腸10 10g(箱:4個入り/第2類医薬品)¥432。(袋:2個入り/第2類医薬品)¥238

※イチジク浣腸10(袋:2個入り)は、スギ薬局・マツモトキヨシ・ドラッグストアで販売。



- 容器の中程を指で軽く押す
- 両指先が当たるまでゆっくり注入
- 残った液は廃棄します

### 1歳以上の乳幼児に

- イチジク浣腸10のノズルにオリーブオイルやベビーオイルなどを付け、すべりやすくする。
- 赤ちゃんは左側を下にして横向きに寝かせ、肛門にノズルが隠れるくらいまで入れ、ゆっくりと容器をつぶして中に液を入れる。
- 浣腸液を入れ終わったら、ゆっくりノズルを抜き、ティッシュなどで肛門をおさえる。  
※ここからは、上記の1歳未満の赤ちゃんの6と同じ



### Mama's Comment



0歳から使える浣腸があるのは助かります!

安達亜希子さん&秋央ちゃん(11カ月)  
息子は生まれたときから便秘になりやすく、今までにも何度か病院で浣腸してもらったことがあります。食物繊維の豊富なバナナなどを食べさせるほか、水分摂取も気を付けていますが、どうしてもこのために、赤ちゃんにも使える浣腸があるのは助かります。



産後は息むのが怖く結果、酷い便秘に...

伊藤綾子さん&弥(あまね)ちゃん(3カ月)  
今まで便秘とは無縁だったのですが、出産後から何でも赤ちゃんのことを優先しなくてはならないプレッシャーと、息むのが何となく怖くて酷い便秘に悩まされました。イチジク浣腸を常備するようになってから、どうしてもこのときは頼ろうと思うだけで気持ちが楽になりました。



## 便秘かなと思ったらまずは こんなことを試してみましょう!

### ポイント1 こまめな水分補給

新陳代謝が活発な赤ちゃんはとっても汗っかき。お散歩のあとや入浴後、お昼寝のあとなど、こまめに水分を摂らせてあげましょう。母乳のほか、みかんやりんごなどの果汁もおすすめです。

### ポイント2 お腹のマッサージ

#### 1 ゆらゆらマッサージ

赤ちゃんの両方のわき腹に手をあてて、5~10回、左右にゆらゆら揺らしてあげます。お腹に溜まったガスを出すのに効果があります。

#### 2 「の」の字マッサージ

大腸の形は「の」の字を書くように渦巻いています。この大腸にそって手の平でマッサージをすることで腸を活性化し、ウンチを出しやすくしてあげます。



### ポイント3 自宅でできる綿棒浣腸

#### 1 おむつ替えシートや新聞紙の上におむつを広げる。

#### 2 仰向けに寝かせ、足を広げる。綿棒の綿の部分にベビーオイルかオリーブオイルをたっぷり含ませる。

#### 3 綿棒の綿がかかるまで赤ちゃんの肛門部分に綿棒を挿入する。

#### 4 綿棒を入れたまま肛門を広げるようなイメージで、綿棒を5~6回ゆっくり円を描くようにまわす。たまにお腹を軽くさする。

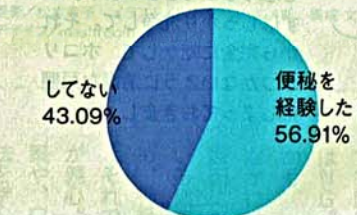


# 授乳中ママと赤ちゃんのツライ便秘の救世主 「イチジク浣腸」ですっきり!

産後、母乳を始めたばかりのママや、離乳食をスタートした赤ちゃんは身体の中の水分量が不足し便秘になりがちです。便秘について正しく知り、スッキリ改善&解消してしまいましょう。

撮影/STUH イラスト/トリバタケハル 構成・文/保坂宏美 デザイン/井寄友香

### 産後(授乳中)ママの56.91%が ツライ便秘を経験していました!



赤すぐママ隊アンケート(2016年12月実施 N=123)

授乳中のママの身体は水分不足で便秘がちに!  
産後のママたちの多くは、ツライ便秘に悩んだ経験があるということ。赤すぐ編集部が行ったママ隊アンケートによりわかりました。その理由として考えられるのが、産後すぐに始まる授乳で体が脱水ぎみになっていること、睡眠不足で腸が休めないこと、運動不足や慣れない育児のストレスで腸の働きが悪くなってしまうことが考えられるようです。こまめな水分補給と十分な睡眠時間の確保、軽い運動やストレッチを溜め込まないことで、便秘の改善を心がけていきましょう。

### Advisor

目黒通り  
ハートクリニック  
安田洋院長



医学博士。大学卒業後、大病院で内科・小児科から救急医療まで幅広く従事。さまざまな経験を経て医学博士などの資格を取得し、2014年に目黒通りハートクリニックを開業。専門分野は、生活習慣病、循環器科、内科、小児科一般。

## 授乳中ママはどうして便秘になるの?

### Q 便秘にならないための食事法ってあるのでしょうか?

#### A 食べ物やこまめな水分摂取 適度な運動で便秘予防を

やはりこまめな水分補給がいちばん。そして食べ物は食物繊維の豊富な食材を摂る、また乳酸菌の入っているものもいいですね。自宅にいる時間が長い産後1カ月前後は、お腹を使う運動(腹筋など)を部屋の中でやるのも効果的です。試してみてください。

### Q 授乳中の便秘に使える薬はありますか?

#### A 母乳への移行がない 浣腸も試してみよう

授乳中は、体内に入れた薬が母乳に移行されることが大切。母乳への影響がなく移行されないと報告されている浣腸で、排便をスムーズにしてくれるのもよいでしょう。

### Q 妊娠中ですら便秘にならなかった私。授乳開始とともにツライ便秘に悩まされる日々。どうして?

#### A 授乳中のママの体はカラカラの脱水状態になりがち

母乳の80%は水分。授乳中のママの体はいつもカラカラです。授乳の有無に関係なく、こまめに水分補給をして体を潤してあげましょう。また、育児に追われ、ついついトイレを我慢してしまうのも原因のひとつです。タイミングを見計らって、きちんとした排便リズムをつくらせよう。



### Advice

### 授乳中は水分不足になりがちです!

#### 母乳育児のママの身体はいつも脱水ぎみに

赤ちゃんを産んで母乳をつくるように身体が変わると、ママの身体は今まで以上に水分が必要となる状態となります。妊娠中と同じような水分摂取では足りず、ツライ便秘を経験するママも少なくないようです。こまめな水分補給を意識して、脱水状態にならないよう心がけましょう。



#### 液残りが少なく 使いやすい!

容器の中心部をジャバラ式にしたことで、薬に押されて液残りが少ない新形状タイプ。さらに、スタンドタイプで自立できるから衛生的です。イチジク浣腸ジャバラ 30g(箱:2個入り) ¥367

## ママの便秘はこんなことが原因です!

#### □ 水分不足

産後の授乳のほか発汗が多い場合でも、水分摂取量が少ないうえに、便が硬くなってしまいます。

#### □ がまん癖

便意をもよおした際に、何かの優先事項がありがまんをしようと、水分が失われたり、便意自体がなくなってしまう、便秘になってしまうことがあります。

#### □ 食物繊維不足

忙しいとつい不足がちになる食物繊維。消化されにくい食物繊維は便に水分を蓄えるのに役立ち、便の量を増加させ排便しやすくしてくれると言われています。

#### □ ストレス

産後は目の回るような忙しさでストレスを感じているママも多い。このストレスも便秘の要因のひとつと考えられています。

#### □ 運動不足

産後は、赤ちゃんと一緒に過ごす時間も長く、運動不足になりがちに。運動不足は自律神経への不調や、副交感神経の活発化を妨げ便秘を引き起こすことがあります。



※商品の価格は消費税込みです

ご応募は  
P.18  
(資料請求Pへ)

イチジク製薬株式会社

抽選で100名の方に  
オリジナルおしりふきの  
フタ+冊子をプレゼント!

何度も使えて便利

イチジク浣腸に関するお問い合わせ  
イチジク製薬株式会社 お客様相談室  
Tel 03-3829-8214  
お客様相談室: 9:00~17:00 土・日・祝日を除く  
http://www.ichijiku.co.jp