

子育てコラム22
parenting column

子育ては楽しいこともあるけど悩みもたくさん。
そんなママのための役に立つアドバイス。

「いっぱい食べて、 いっぱい“うんち”を出しましょう」

食欲の秋です。暑い時は子どもも大人と同じように、水分の多い物を好み、汗をかき、夏場は体重が増えなかったりします。初夏からずっと体重が増えていませんとご心配される方もいらっしゃると思いますが、元気なら心配ありません。秋になると食欲が出て、食事量も体重も増えます。排便についても考えてみましょう。昨今は便秘のお子さんが増えていて、週に1回しか排便のない子ども少なくありません。便が固くなり、排便するときに痛くてつらそうです。時に肛門が切れて出血したりしています。そうなればより痛くて排便が苦痛になり、便座に座るのも嫌になって、排便を我慢するという悪循環を招きます。便秘で食欲が落ちることもあります。

高知新聞に連載中の「べんの博士のうんちく講座」を楽しみにしています。よい腸内環境をつくることは健康の第一歩です。私たちは日々の食生活、排せつ、運動、睡眠で体づくりをしています。よい腸内環境はよい生活リズムから始まります。早起きしてゆったりと朝ごはんを取ると、半時間ほどで自然に排便が促されます。便は本来いきまなくても出るもの

です。毎日、排便後の「すっきりしたおなかを感じる」習慣をつけましょう。空腹感や排便後のすっきりしたおなかを心地よく感じることはとても大事です。自分の体から出ているうんちに関心が持てるよう、小さい時は一緒にうんちも見てみましょう。日中の十分な運動遊びも重要です。そのリズムが早寝につながります。よい睡眠はよい腸の活動にも不可欠です。

最近はスマートフォンやゲームで猫背の姿勢が目立ちます。背筋を伸ばしたら腹筋も使います。そして大切なことは、おなかがよくじれるくらい腹の底から笑うこと。家族皆で心の底から笑いましょう。

次回からは「遊び」をシリーズでお話しさせていただきます。



めぐみ保育園 園長
弘田 恵子

めぐみ保育園園長。22歳で助産師になり、4年間高知の総合病院産婦人科でさまざまな出産に立ち会う。26歳から大阪府立母子保健総合医療センターのNICUで、6年間未熟児や障害のある赤ちゃんのケアをし、その後堺市で母乳育児相談室を仲間と開設。19年前から高知市内の保育園で、日々子どもたちと楽しく暮らす。助産師、看護師、保育士、幼稚園教諭(二種)。

