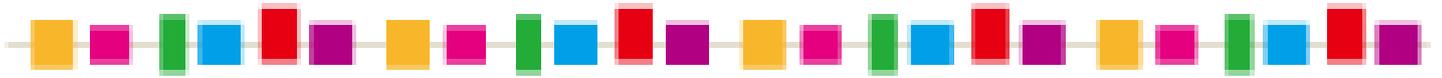


赤ちゃんの便秘



「便秘」は、便がかたい、便がなかなか出ない、3日以上便が出ない、コロコロした便が出るといった場合をいいます。

便秘が続くときは、便をやわらかくしてスムーズに排便できるような離乳食がおすすめです。

★食物繊維の多いもの

(便のかさを増やす) …さつまいも、オートミール、胚芽いりパン

(便をやわらかくする) …寒天ゼリー、海藻、果物(柑橘類、プルーン)

★発酵食品

(腸内環境を整える) …ヨーグルト、納豆

★油脂類

(排便をスムーズにする) …バター、オリーブオイル、植物油

★果汁…

プルーン、りんご、柑橘類などの果汁を3倍くらいに薄めて10~20mlほど飲ませる
※便秘予防のために日常的に水分補給を果汁で行うのは控えましょう。

