

うんちの解決法と予防策

解決法

脳に刺激!! スッキリをしっかりと定着させること

《メリハリある快不快スイッチ》こちらがテーマです!

なんといっても、ここが一番大事です。

うんちはおしっこと違って、閉鎖空間に排泄すると

異物がお尻にあり、完全なるすっきり感がなかなか感じられません。

開放空間(床、おまる、なんでもOK)での排泄経験を重ねましょう。

うんちに関しては、《練習》がとても大事

この《練習》をイコールトイレとってしまう方が多いのですが、練習=トレーニングではありません。

どちらかという【できる!】という自信につながる経験をさせてあげることが大事。

● 生活リズムをしっかりと

朝日を浴びる、夜は暗くする。

(小さい灯は別、とくに寝る1時間前のブルーライトやTVは避ける)

● 食事内容を見直す

消化時間に直結します。また、特に0~2歳の排泄の自立期の子どもは腸がまだまだ発達段階です。しっかりした消化ができませんので、消化の良いものを基本に、日本人に合った日本食や発酵食のすすめ。また水分の調整も必要になってきます。

● 運動をしっかりする

今はここが不足しがちの子がたくさんいます。

排泄の自立期に関わらず、

小・中学生とどんどん日本の子どもたちの

運動量は減っています!

赤ちゃんも身体を動かすことはとても大事。



予防策

夜間の排泄同様、うんちも予防が大切です。

うんちの種類でもあったように、原因となりうるのはこの2つ



(特別編) ▶ ベビーマッサージ(アタッチメントだけでOK)

実はよく言われるベビーマッサージもとてもおすすめです。

しかし、便秘の方には「効かない!」という声も多いです。

ベビーマッサージはお腹をマッサージするのではなく、どちらかという、身体全体のマッサージ(アタッチメント)が大切です。私としてはベビーマッサージは解決法よりは予防策としてもらうのがいいかなと思っています。

～ベビーマッサージの効果～

- 筋肉の発達
- 消化器官の運動を促す
- リラックス効果と適度な運動効果を与え食欲を増進
- 寝つきを良くする



Memo