

? 便秘気味である①



腸内環境を整える食品を摂りましょう。

納豆・ヨーグルト等の発酵食品や、便を柔らかくする水溶性食物繊維がおすすめです。

ネバネバ・ぬるぬるした野菜（オクラ、モロヘイヤ等）や、麦に含まれています。



? 便秘気味である②



生活習慣を見直すことも大切です。

食事リズムや、日中の運動量を振り返ってみましょう。

ひどい便秘の時は、医療機関を受診しましょう。



? 便秘気味である③



無理なトイレトレーニングも原因の一つです。
トレーニングをしているときの嫌な思い出は、
「うんちをしたくない…」

という気持ちを引き起こします。

そうして我慢を繰り返すうちに、
便秘になってしまうことがあります。



? 便秘気味である④



トイレトレーニングは、お子さんの発達段階とおうちの方の気持ちの余裕を考慮して、
焦らず進めていきましょう。

失敗しても叱らずに、

上手に出来たら

目一杯褒めてあげましょう。

