

自分でウンチをするための準備

1

ウンチをするための体の準備

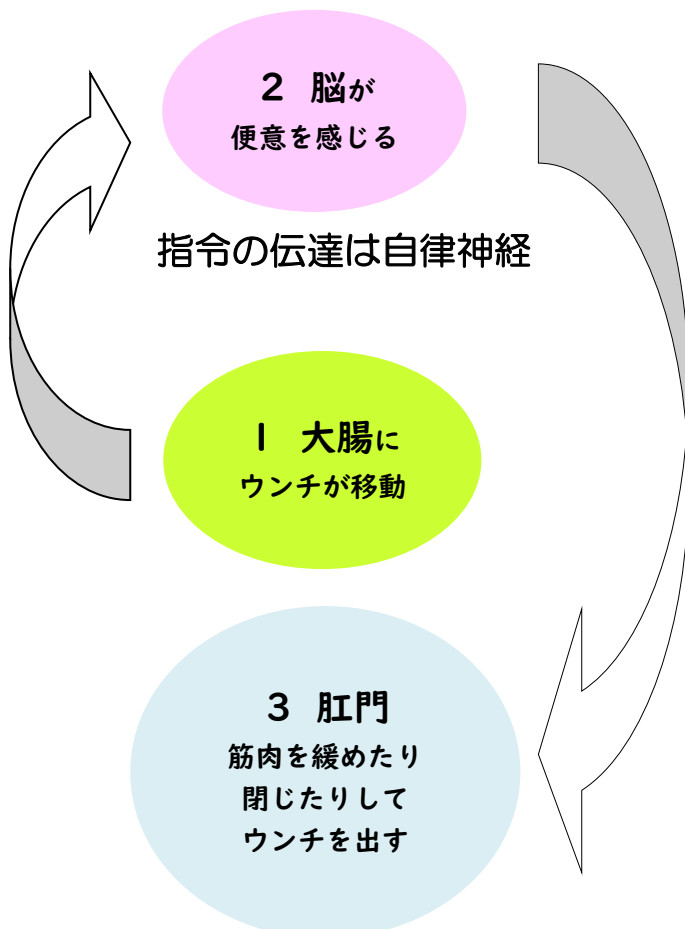
	新生児	6か月児	1歳頃	2歳頃	3歳頃	4歳半頃
回数	2～10回	2～3回	1～2回			
体の準備	飲むと出る。授乳のたびにオムツ交換が必要。	脳から腹圧を上げるよう命令が出始める。顔を赤くして力む姿が見られる。	肛門の筋肉と脳が神経で結ばれてくる	腸にウンチが溜まったことが自分でも感じられる 我慢は無理	便意を感じても、トイレまで。 我慢ができる	排便の自立 手を使って上手におしりを拭くことができる。

2

ウンチがでるまで

3

ウンチをトイレでする力を育てよう



*生活リズムを整えることは自律神経を鍛えることにつながります。生活リズムが整うと、ウンチの時間も決まってきます。

*体を使った遊びは、腹筋や足の筋肉等、力むための筋肉を鍛えます。

*前日からたまっていたウンチが大腸に移動するのは朝食後です。朝食を食べた後、時間に余裕はありますか？「早く、早く」は便意を感じにくくします。

*食事の内容でウンチの量も変わります。食事の内容（特に食物繊維）と量・水分量などもう一度確認しましょう。