

**Question:**

クリニックに一歳未満で便秘のため定期的に浣腸に来られている赤ちゃんの母親へタッチをご提案したいのですが、赤ちゃんの場合はどの部位でのタッチがおすすめでしょうか？

---

**Answer:**

生後3週間以上の赤ちゃんで、臍の緒が取れ（じゅくじゅくしていない状態）しっかり閉じた状態であれば、おなかのマッサージを行うことができます。親御さんに提案するのに適しているのは、おなかのマッサージのシンプルなアプローチで、以下の手順が含まれています。

1. 愛情のこもったタッチ
2. おひさま
3. おつきさま
4. 虹
5. 星
6. やすらぎのマッサージ

お子さんが食事をしてから30分以上経過していることを確認し、常に消化管の方向に沿って行います。

お腹が張っているお子さんには、最初は「愛情のこもったタッチ」をやさしくしてください。それぞれの手順を紹介するときには、赤ちゃんがリラックスできるように、あまり力を入れずにやさしく行い、場合によっては先にガスを出してお腹を柔らかくすることもあります。お腹が柔らかくなってきたら、優しく圧をかけながら手順を導入するのがベストです。

赤ちゃんから許可をもらっていて、マッサージを続けても大丈夫そうな様子であれば、各手順を3回ずつ、3セット行ってみてください。赤ちゃんが不快感を示したり、休息を必要としているときは、一旦赤ちゃんを休ませ、機嫌が良いときに続けてみると良いでしょう。

---