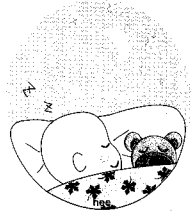


# 우기 아기는 변비가 너무 심해요-돌 전후의 변비

매일유업 영양과학연구소



**모** 유나 조제분유를 먹는 것에 관계없이 생후 3-4개월경에 매일 변을 보던 아기가 — 갑자기 3-4일 이상 배변을 하지 않는 경우가 있습니다. 엄마들은 이것을 보고 변비라고 생각합니다.

그러나 이것은 생리적으로 자연히 나타나는 현상으로 이 시기에 장의 소화 기능이 어른에 가깝게 향상되면서 대장까지 도달하는 음식물 찌꺼기가 적어지고 이것이 대장에 머무는 시간이 길어지기 때문에 그렇습니다. 돌 전후의 아기는 일주일 정도 배변을 하지 않더라도 정상이라고 할 수 있으며 이러한 증상을 '생리적 변비'라고 하여 병적 증상인 습관성 변비와는 구분을 합니다. 이때 중요한 것은 변이 굳어지면서 아기가 통증 때문에 배변을 기피하고 이것이 스트레스로 작용하여 나중에 습관성 변비가 되는 것을 막는 것입니다.

그럼 습관성 변비가 되는 것을 막으려면 어떻게 해야 할까요? 아래와 같이 해 봅니다.

- 현재의 수유량이 정상적인지 너무 적게 먹고 있는 건 아닌지 체크해 봅니다. 간혹 엄마들 중에는 변비가 생기면 조제분유를 묽게 먹어야 한다고 생각하는 경우가 있으며 설령 묽게 안 먹이고 정상 조유 농도로 먹고 있다 하더라도 월령에 비해 턱 없이 부족한 양을 먹고 있는 아이가 있습니다. 이처럼 소화력은 향상되었는데 먹는 양이 부족하면 대장 내에 변이 생성될 만큼의 찌꺼기가 충분히 남지 못하겠지요.

- 분유를 탈 경우 정상적인 분유 조유 농도에 분말 이유식을 몇 스푼 이상 과량으로 타고 있는지 살펴봅니다. 변비는 먹는 양이 적을 경우에도

나타날 수 있지만 수분 섭취량이 부족할 경우에도 나타날 수 있습니다. 대장 속의 변도 약간의 물기를 함유한 상태라야 몸 밖으로 배출되기 쉽기 때문입니다. 그런데 이 경우 분말 이유식의 첨가량 만큼 별도의 수분을 추가로 보충해 주지 않으면 상대적으로 수분 부족 현상이 생길 수 있습니다.

따라서 조제분유만 정상 조유 농도로 타서 주고 이유식은 별도로 물에 개어 주는 것이 가장 바람직하며 그렇지 못한 경우라면 나중에 젖병에 물을 담아서라도 추가로 수분 보충을 해 주는 것이 좋습니다.

- 이유식을 시작해봅니다. 3-4개월 이전엔 건더기 없는 유즙만 먹다가 이유식으로 쌀죽 같은 전분질 음식을 먹으면 대장에 변이 생길 수 있는 찌꺼기가 남아 그전보다 변의 양이 늘어날 수 있습니다. 나중에는 섬유소가 풍부한 야채를 이용하여 죽을 끓여주면 더욱 효과적이겠지요.

- 과일의 경우 과즙만 먹이지 말고 섬유소 섭취를 같이 할 수 있게 합니다. 따라서 4-6개월 이후부터는 과육까지 같이 갈아 먹이는 방법이 좋으며 10개월 이후에는 잘게 다지거나 자른 것을 주는 것이 바람직합니다.

- 장 마사지를 해줍니다. 복부 좌측 하단부터 시작하여 횡경막 아래부분을 지나 복부 우측 하단까지 손으로 시계방향으로 따라 마사지 해줍니다.

- 아기가 변을 보려고 힘을 줄 때 복부 중앙을 살짝 눌러 주는 것도 도움이 됩니다.

- 항문 주위와 항문 안쪽 입구에 베이비오일을 바른 상태에서 가볍게 항문 주위에 자극을 주는 것도 배변을 쉽게 해 줍니다.