

# 宝宝便秘了宝妈该如何来应对

袁媛

长宁县中医医院 四川宜宾 644000

〔中图分类号〕R57 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2021) 05-097-01

对于宝宝来说,各方面机能尚未完全发育的时候,消化系统也较弱,所以便秘是宝宝非常常见的一种情况,主要是指大便变得干燥且较硬,每次排便的间隔时间很久,或者在排便的时候比较困难,主要因素有很多,其中一种是功能性便秘,在经过一系列调整以后是能够治愈的,而另一种就是身体因素,先天性肠道畸形而引起的便秘,一般调理是不能治愈的,需要介入外科守护才能治疗,但通常宝宝便秘都属于第一种情况。

## 1 宝宝便秘的主要因素分析

对于小月龄宝宝,便秘的主要因素就是食物成分不适宜,例如食物中含有的蛋白质太多,但糖分较少,肠发酵减少导致发酵受到影响,大便主要为碱性并且干燥,另外如果奶粉中酪蛋白含量高,粪便中就会有钙皂不能溶解,这也是导致便秘的主要因素。同时,宝宝如果的食量太少,通过消化道分解以后,能够到达肠道的残渣较少,所以大便的频次也会相对更少,长期饮食量较少就会导致宝宝营养不良,身体肠肌和腹肌力量不足,肠道蠕动也会变得更慢,引起顽固性便秘。生活习惯和饮食、排便不规律,宝宝的排便反射未形成,或者肠肌功能异常都是便秘的基本因素,而排除生理因素,宝宝如果有遗传代谢性疾病或者先天性巨结肠都会引起便秘。

## 2 宝宝便秘的主要表现

一般便秘主要是指距离上次排便时间超过 48 小时,但应该注意观察宝宝的排便形状,如果宝宝几天才排便,但是排便时也没有任何不适,大便形状和颜色都正常,那么就可能是“攒肚”,是比较正常的一种现象。有的新生儿时期就会存在便秘的情况,而如果宝宝排便比较痛苦,大便颜色呈黑褐色,间隔 2-4 天才排便,且大便干燥且硬,在排便时因为不适或疼痛而不停哭闹,或者双腿交叉、扭动身体。长此以来,宝宝每次排便都很痛苦,那么就会出现恐惧心理,害怕排便,由此形成恶性循环。新生儿一般的便秘都是属于功能性便秘,但有的家长没有引起重视,才导致病情更加严重,如果便秘时间比较长,宝宝的胃口就会变得一般,食欲不振、腹胀、腹痛、睡眠质量不好等情况,同时还可能导致肛裂或脱肛,因此家长需要特别关注,引起重视,时刻关注宝宝的排便情况,发现有便秘应及时治疗。

## 3 宝宝便秘宝妈应怎样应对

首先来说,就是调整宝宝的饮食结构,针对母乳喂养的宝宝,一般是因为母乳总量较低而引起的便秘,如果发现宝宝的体重增长较慢或者不增长,且在喂养过后还会啼哭,那么一般就是母乳不足,此类情况只需要让母乳量增加即可缓

解,另外宝妈也需要注意饮食,不能食用辛辣、高脂肪、油腻、油炸或者高热量的食物,另外多吃粗纤维食物,母乳中蛋白质吸收太多也是便秘的主要因素。针对奶粉喂养的宝宝,便秘的几率会更高,因为奶粉中的牛奶酪蛋白含量较多,所以宝宝大便相对干燥,家长如果没有按照奶粉冲调的比例要求应合理改善,或者通过降低奶量,让糖量增加来适当缓解,并且注意给宝宝增加饮水量,两顿奶之间一定要补充水分。对于 4 个月以下的宝宝,可以将奶糕加至牛奶中,如果是 5 个月以上的宝宝,就可以通过辅食来缓解,将青菜、菠菜、卷心菜等切碎放至米粥中,让宝宝多吃蔬菜米糊可缓解便秘。

如果是已经加入肉类的宝宝,倘若肉类的食用量太多也会导致便秘,所以宝妈在喂养的时候注意的饮食均衡,合理搭配荤素,一岁的宝宝大部分辅食已经可以吃了,各类肉、蛋和蔬菜都可以,但不能太早给宝宝家属成人的调味剂和食物,特别是肉类,摄入量不能太多,如果肉量多水果蔬菜少,身体会缺乏维生素,如果出现便秘,宝妈应减少肉类的总量,多给予蔬菜和水果,对于挑食的宝宝应纠正,胡萝卜、西兰花都是很好缓解便秘的食物,另外多给宝宝吃粗纤维食物,不能放过多的调味剂,可适当加一点点盐调味,一般在 2 天就可缓解。

还有家长害怕宝宝缺乏营养,给宝宝吃营养品或者补品,还有每天的鸡蛋量太多,但宝宝的肠胃功能和消化功能较弱,所以过度的补反而会害了宝宝,消化会有负担,长此以往当然会便秘,因为对成人来说,长期食用高蛋白食物也不能完全消化,所以饮食应均衡摄入,切忌单一饮食。

另外,因为生活压力的增加,大部分家长都要工作,宝宝一般是爷爷奶奶、外公外婆带,而老年人的精力肯定不如年轻人,因此和宝宝的互动也会较少,出门活动也会较少,所以宝宝运动量可能不足,肠胃的蠕动功能也会较差,导致大便在肠道堆积,宝妈可以在有限的时间内多和宝宝做游戏消耗精力,或者增加室外活动,小月龄的宝宝可以做被动训练,也就是抚触,多让宝宝在地上爬行,整体增加宝宝的运动量。

宝宝运动量增加的同时,饮水量也要适当增加,在比较干燥的秋季和炎热的夏季,宝宝的饮水量应该比冬季更多,如果宝宝不爱喝水,可在水中放入适当葡萄糖,让水有一点点甜即可,另外可以多吃水分含量多的食物,让宝宝身体含水量增加。

如果采用上述方式,宝宝的便秘还是没有缓解,而又能够明确是因为饮食不当导致,那么就可以将辅食停止,最近几年采取奶粉或者母乳喂养,再给予适当蔬菜和水果,并且给予开塞露,能够缓解宝宝的痛苦,必要时可就医检查。