

# 婴儿便秘(0-6个月)

## 什么是婴儿便秘?如何处理婴儿便秘?

### 您是否担心您的宝宝会便秘?

大多数妈妈可能不知道为什么宝宝会哭闹,其实这很有可能是宝宝肠胃不适引起的。母乳喂养的婴儿很少会便秘,因为母乳比配方奶更容易消化。

### 我怎么判断我的宝宝是否便秘呢?

宝宝便秘的症状不仅仅是排便时脸会变红或者需要用力排便。还包括以下几点:

- 每周排便少于三次
- 在排便前或排便时容易哭闹、生气或者看起来比较痛苦
- 排便困难,便便干硬(形状呈或大或小的颗粒状)
- 肚子疼痛
- 食欲下降
- 便便带有血色(这是由于过硬的便便在排出时,对皮肤造成了轻微的撕裂)

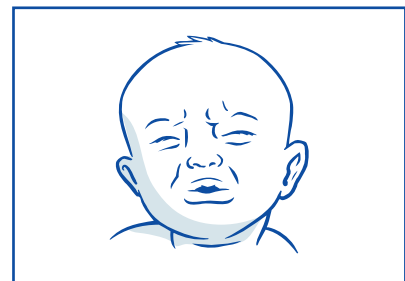
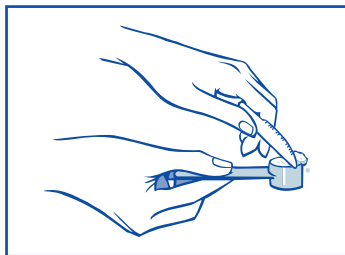
### 建议:

- ✓ 配方奶粉喂养的宝宝几天不排便是正常的现象。如果您的宝宝排尿正常,而且不过多哭闹,那就不用过于担心。
- ✓ 确保配方奶粉和水的冲调比例是合适的——浓度过高的配方奶粉可能会导致宝宝便秘。



### 不建议:

- ✗ 不要把奶粉调的过稀——您必须确保冲调时配方奶粉和水的比例是正确的。您必须参考生产商指示。
- ✗ 不要将奶粉在量勺中压实。使用所提供的量勺,用干净、干燥的刀背抹平每勺中的奶粉,以确保适量的奶粉加到水中。



### 温馨提示:

- 轻柔的腹部按摩可以放松宝宝的胃部肌肉。
- 让宝宝的腿慢慢地在空中做蹬自行车运动,可以促进肠部蠕动和排便。
- 如果您的宝宝正在吃配方奶,可以在喂食之间给他们喝一些冷却的开水,但不要冲淡配方奶。
- 让宝宝尝试吃即食的液体配方奶,这样宝宝的大便会变软。
- 如果宝宝的便秘症状没有得到缓解,或者您担忧宝宝的便秘情况,请咨询您的助产士、社区护士或医生。

**重要提示:**母乳是宝宝最佳的营养来源,可以为宝宝提供均衡的营养和预防疾病。母乳喂养对妈妈和宝宝都有额外的好处。我们建议您咨询医护人员,了解适合您的喂养方式,及如何提前准备及维持母乳喂养。如果您选择母乳喂养,健康均衡的饮食是非常重要的。我们建议妈妈们仅在无法进行母乳喂养的情况下考虑人工喂养。不进行母乳喂养或是选择部分人工喂养将导致母乳供应减少。如果您选择不进行母乳喂养,请谨记这个决定是很难再改变的。选择使用婴儿配方奶粉时,也须考虑婴儿配方奶粉所带来的社会及经济影响。如决定使用婴儿配方奶粉,应按照医护人员的建议及标签上的说明预备、使用和贮存,以避免危害宝宝的健康。