

# 喂养问题

## 什么样的便便才是正常的？

### 正常的宝宝便便是什么样子？

- 宝宝第一次排的便便由一种叫胎粪的东西组成，通常是粘性的，颜色偏绿或偏黑。
- 几天之后，宝宝的便便通常会变成黄色或芥末色。母乳喂养的宝宝的便便较稀，而且味道没有配方奶粉喂养的宝宝的便便那么强烈。
- 配方奶粉喂养的宝宝的便便比较结实，通常是深棕色，而且气味更强烈。相比配方奶粉，用即饮的液态配方奶喂养的宝宝会产生更软的大便。
- 一些婴儿配方奶粉也可能让宝宝的大便变成深绿色。如果您从母乳喂养转为配方奶粉喂养，宝宝大便的颜色会更深、更像浆糊，有时呈绿色或黄色。

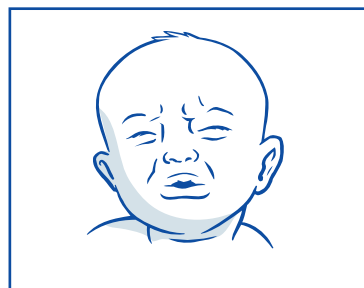


### 宝宝应该多久排一次便？

- 有些宝宝在每次喂食时或前后都会在尿布上排便。也有些宝宝，尤其是配方奶粉喂养的宝宝，可能连续几天甚至一周不排便（这两种情况都是正常的）。
- 宝宝在排便的时候用力或者哭闹是正常的行为。只要他们的便便是软的，即使宝宝几天排一次便，也是正常的。

### 宝宝的便便有变化是正常的吗？

- 宝宝的便便每一周或每一天都可能发生质地或者颜色上的变化。如果您发现宝宝的便便有非常显著的变化，比如便便变得很臭、很稀或很硬，特别是如果宝宝的便便里面有血，您应该咨询您的医生或者社区护士。
- 颜色浅淡的便便可能是黄疸的征兆。如果您有任何顾虑，可以咨询你的助产士、社区护士或者拨打我们的Careline热线电话。



**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，请记住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。