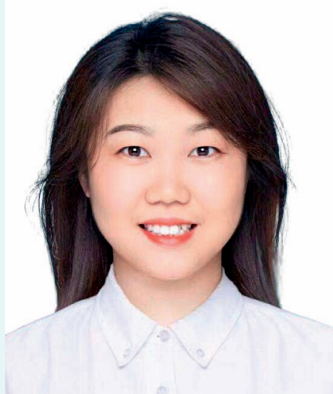




“肠”话短说——宝宝便秘知多少

文 / 青岛大学附属妇女儿童医院 崔华



崔华，青岛大学附属妇女儿童医院药学部主管药师。从事药学工作6年，以第一作者发表核心期刊文章5篇；长期从事儿童、妊娠期及哺乳期女性、老年患者的合理用药工作（用药指导及科普宣教）。专注于用通俗易懂的方式，将复杂的药学知识传播给更多人，帮助大家更科学、安全地用药，让药学科普更贴近生活，让每个人都能用药无忧。

“我家宝宝都三天没有拉臭臭了，是不是便秘了？”

“什么形状的便便算正常呢？”

“宝宝便秘了，要怎么干预呢？有什么药物可以用吗？”

.....

一提起宝宝不拉臭臭的话题，很多宝妈立刻就有了共鸣，甚至都要焦虑了！今天，我们就“肠”话短说，为各位宝妈做一做心理按摩。

一、如何判断宝宝便秘

便秘是宝宝最常见的胃肠疾病之一，判断宝宝是不是便秘我们可以观察以下几点：

- 大便次数减少，每周排便次数少于2次；
- 单次排便时间长；
- 便质干硬，如羊粪蛋，或便质黏腻难于冲洗，偶有便中夹血丝的情况；
- 排便时比较痛苦，排出艰难；

● 有的宝宝因过于用力排便（硬粪块）而致肛门疼痛、肛裂；

● 可能伴有腹胀、腹痛、口臭、纳差等症状。

另外，我们也可以根据布里斯托大便分类法（图1），来判断宝宝是不是便秘。



图1 布里斯托大便分类法



虽然有这些典型症状可供参考,但是很多宝妈面对具体问题时还是会犯愁:

宝妈A:我家宝宝6个月了,都是4天才拉一次大便,便便不硬,这是便秘吗?

如果宝宝排便时没有不适,排出的大便也软,那可能是我们常说的“攒肚”。此时家长不必担心,对于母乳喂养的孩子,有时7天大便一次也是正常的。但是,如果宝宝出现腹胀不适、烦躁难安抚、食欲不佳等症状,就需要请医生来评估了。

宝妈B:我家宝宝现在5个月了,每天都大便,但是排便的时候尖叫、哭喊、脸憋得发青,持续10分钟都拉不完,这是便秘吗?

如果孩子大便是软的,也不是便秘。对于9个月龄内的小婴儿,这

种情况被称为婴儿排便困难。这主要是由于小婴儿的排便能力不协调:大便积攒后,腹腔内的压力增高,产生排便的意愿;但盆底肌肉不松弛,不放大便出去,这时孩子就会不舒服,出现排便困难。

二、宝宝为什么会便秘

可能导致宝宝便秘的原因有很多,如膳食纤维摄入不足、饮水不足、排便习惯不好、运动不足等。

宝宝便秘最容易发生在三个时期:

(1)开始添加牛奶或辅食时:从母乳过渡到配方奶或牛奶、固体食物时,膳食纤维和液体量摄入不足,容易引起便秘。

(2)进行如厕训练时:此时容易出现忍便不排、膳食纤维摄入不

足、过量摄入牛奶等情况,可能导致便秘。

(3)入学时:由于排便时间被打乱,或者不愿意使用学校的厕所而导致忍便不排,以及膳食纤维和液体量摄入不足,都容易引起便秘。

三、宝宝便秘该怎么办

1.改善日常饮食

对于大多数儿童来说,改善饮食是最简单的通便方法。比如,对于以奶粉喂养为主的婴幼儿,奶粉宜调稀些,并适量添加果汁或蔬菜汁;对于断奶后的宝宝,在保证合理膳食结构的基础上,可以适当增加优质脂肪和膳食纤维的摄入,有助于加快肠道的蠕动。

适宜儿童通便的食物主要有三大类:谷物、蔬菜和水果。谷物如燕



麦、糙米(所含膳食纤维多,但也比较难以消化,要注意观察宝宝是否有打嗝、腹痛)等;蔬菜如扁豆、芸豆、豌豆、西兰花、胡萝卜、菠菜等;水果如西梅、牛油果、梨子、火龙果(注意:食用红肉火龙果之后大便会带红色)、带皮的苹果等。

【提醒】膳食纤维存在于蔬菜、水果中,切碎或打泥都不会破坏这种物质,但是不建议蒸煮得太烂,以免破坏其中的可溶性膳食纤维。另外,吃香蕉通便是人们常见的认识误区,没有完全熟透的香蕉含鞣酸比较多,反倒容易导致便秘。

2.调整生活方式

多喝水,坚持适当锻炼,避免久坐不动。鉴于结肠活动在晨醒和餐后最为活跃,建议宝宝在晨起或餐后2小时内尝试排便,培养科学的排便习惯。此时尤其需要注意两点:①排便时集中注意力,减少外界因素的干扰;②每次大便时间不宜过长,尽量控制在5分钟左右。

3.合理使用药物

如果宝宝便秘严重必须用药,宝妈们千万不可一味排斥,因为不用药反而可能导致便秘加重,甚至发展成更加难治的慢性便秘。当然,药物的用法用量也须遵照医嘱规范使用,千万不可为了片面追逐效果而擅自加次或加量。

(1)乳果糖口服溶液:一种渗透性泻药,同时还具有益生元的作用,通过调节肠道菌群的平衡起到治疗作用。需要注意:宝宝开始用药的前几天可能会出现腹胀,但是家长不必担心,腹胀会随着用药而慢慢消失;当使用剂量高于推荐剂量时,可出现腹痛、腹泻,此时应减量。

(2)益生菌:益生菌能显著改善便秘症状,通过促进有益微生物的生长并抑制病原微生物的增长,改善肠道微生物组成。研究发现,补充含益生菌的制剂,可以调节肠道菌群失衡的情况,促进肠道蠕动和胃肠动力恢复,改善便秘症状。

(3)开塞露:对于粪便过硬将肛门堵塞住、宝宝拉不出来大便的情况,先把这些堵塞的硬便弄出来最重要,此时完全可以使用开塞露。虽然开塞露可以刺激排便,但是我们不推荐长期使用,以防形成耐受性,导致慢慢没有效果。简单来说,开塞露很有效,该用就用;但是也不要觉得有效就长期使用。

4.辅助进行按摩

中医认为,便秘的病因与乳食积滞、邪热伤津、气机郁滞、气血亏虚相关。胃肠道对于各种附加于其上的作用力极为敏感,通过按揉、推动等手法可以刺激并加速胃肠道蠕动;家长可每日为孩子进行清大肠、顺时针摩腹、推下七节骨、揉龟尾等小儿推拿,帮助缓解便秘。

(1)清大肠。定位:食指桡侧缘,从食指尖到虎口呈一条直线。操作:以食指从虎口推向食指尖(离心方向)为清大肠,推10~500次。

(2)顺时针摩腹。定位:腹部。操作:小儿平躺,用掌面或大鱼际顺时针摩腹,摩100~300次。

(3)推下七节骨。定位:背部,第四腰椎到尾骨端呈一条直线。操作:用拇指、食指或中指腹从上向下推,推100~300次。

(4)揉龟尾。定位:尾骨尖端。操作:用中指或拇指端按揉,揉30~50次。

就宝宝便秘来说,预防胜于治疗,养成好习惯(合理饮食、适当运动)很重要。但是,如果宝宝便秘很严重或存在器质性病因,则应及时就医,不要大意! **药物与人**