

消除宝宝胀气

医生教你方法

在喂养小宝宝的过程中,新手爸妈总是会遇到一些棘手的问题,比如孩子胀气,小肚子鼓得圆圆的,既不发烧又不呕吐,但就是肚子里“有气”胀得难受而哭闹不止。这种情况让家长束手无策。儿科医生指出,小婴儿胀气,通常情况下都是吃奶时吸入过多的空气所致,同时,妈妈如果吃了太多产气的食物,宝宝喝母乳后,也会发生胀气。因此,在给宝宝喂食时,要尽量避免让他吸入过多的空气,同时妈妈也要少吃易产气的食物。

四大饮食原因,宝宝易胀气

婴儿比大人更容易胀气,宝宝肚子里的这些“气”,是怎么引起的呢?专家说,通常情况下有4大常见的原因——

一、主要是跟宝宝的消化系统发育不成熟有关。在婴幼儿期,宝宝的消化系统发育还不成熟,再加上整天躺着,食物很容易聚积在宝宝小小的胃里,从而容易导致胀气。

二、要考虑喂养方式是否正确。有些妈妈因为还没有经验,总是要等到宝宝饿到哭得很厉害时,才给宝宝喂奶,宝宝因为太饿,就会吃得很急很用力,这样很容易就把空气也给吸进去了,这时宝宝可能会因嗝气而引起腹胀,而腹胀又会进而导致他身体的不舒服,以至于令宝宝更加哭闹不停。

三、有些人工喂养的妈妈在选择奶嘴的时候,没有根据宝宝的月龄选择合适大小孔的奶嘴,如果奶嘴孔太大,宝宝很容易把空气和奶一起吸进去,导致胀气,如果奶嘴孔太小,宝宝会因吸不到奶而使劲吸,在这个过程中也容

易把空气吸进去,造成胀气。还有些妈妈喂奶时,因为喂奶的姿势不对,导致乳头和乳晕没有被宝宝的小嘴巴完全含住,或者是奶瓶喂养时奶嘴没有完全塞进宝宝的嘴里,也会容易导致宝宝吞进很多空气而造成胀气。

四、乳类食品 and 含有高浓度糖分的大多数纯果汁(如苹果汁等),有些人也可能因为无法吸收里面的乳糖而导致胀气,因乳糖无法吸收而导致胀气的宝宝除了腹胀外,还可见大便稀、次数多、泡沫多、酸味重等现象。

此外,如果小宝宝肚子胀气得厉害,那么,父母们也应该要检查一下宝宝的饮食。某些固体食物,比如谷物粗粮(如红薯、芋头、谷类等)、蔬菜(如豆类、土豆、洋葱、甘蓝菜等)、水果(如苹果、桃子等)等都可能导致胀气。如果是母乳喂养的宝宝,妈妈也要检查一下自己最近的饮食,是不是您今天吃了像上述提到的一些容易导致胀气的食物?如果是,那就得注意自己的饮食了。



关注喂养细节,减少宝宝胀气

有些新妈妈一遇到宝宝胀气,就不知如何是好,第一选择是带宝宝去看医生,结果排队3小时看病2分钟。宝宝没啥大毛病!放屁或排大便后就缓解。专家说,小儿胀气不是什么大毛病,但是对孩子来说,还是很难受,因而家长在喂养过程中,注重一些小细节,就能避免宝宝胀气。

(1)母乳喂养。作为新手妈妈,如果您的孩子是母乳喂养还经常胀气,那么自己先尽量避免进食一些容易引起胀气的食物,像番薯、黄豆、板栗等就要少吃。如果在母亲节制饮食期间,孩子的症状仍然是时好时坏的话,便说明母乳不是引起孩子胀气的原因。如果母亲通过节制饮食后,孩子的胀气有所减轻,那妈妈就应远离那些易引起胀气的食物一段时间。

(2)配方奶喂养。如果孩子喝了奶粉后就胀气,可以尝试换一下其他牌子的奶粉。因为有些孩子对乳糖不吸收,换奶粉时尽量选择那种不含乳糖、豆质的或低致敏性的配方奶粉。

当然,换了奶粉后也未必是可以见到立竿见影的效果,通常要等两个星期左右才能看到效果。

(3)喂养方式。不要等到宝宝饿到哭得很厉害时才给他喂食,如果孩子哭得很厉害,父母应该要先安抚下孩子的情绪。

(4)喂养的姿势。喂养的时候,要让孩子的脸正对乳房,以保证他的嘴将乳头和乳晕全都含住。使用奶瓶喂奶时,如果您听到“咕咕”冒泡的声音,或是看到奶从孩子的嘴角流出来,那说明了孩子对奶嘴的含裹可能不是很严密,您可以将宝宝的头摆成45度,并相应地使奶瓶保持倾斜,从而使奶嘴总是充满奶水,另外,奶嘴孔的大小也要跟宝宝的月龄相适应。

(5)喂奶后拍背。给孩子喂完奶后,不要马上把宝宝放到床上,而是应该先把宝宝竖着抱起来,让孩子的头靠在大人的肩膀上,然后用手轻轻地拍拍孩子的后背,直到孩子打了嗝后才让他躺下来。



喂完奶后 按摩腹部助宝宝排气

爸爸妈妈在家可以多给宝宝的腹部进行按摩,按摩的时候,以宝宝的肚脐为中心,沿着肚脐周边用手掌进行顺时针按摩,这样有助于宝宝的肠胃蠕动和气体排出,以改善消化吸收的情况。当然,宝宝胀气难受的时候,也可以在医生的指导下,吃一些调节胃肠道的药物,以帮助他消化。

(全景)

