

# 儿科专家帮助宝宝远离便秘

王女士的宝宝洋洋今年2岁多,孩子便秘的问题总是困扰着她。洋洋经常一周才排一次大便,每次排便时都满面通红,大汗淋漓,甚至肛裂,可怜极了。

儿科专家指出,宝宝便秘是一种常见病症。大部分属于功能性便秘,通过饮食调理、养成定期排便的习惯等方法可以痊愈。宝妈们不必过于担忧,要学会用科学的方法帮助宝宝解决便秘难题。

## 3 个方法 帮助宝宝远离便秘

怎样避免宝宝便秘?专家指出,这个问题不难,需要日常做到以下三点:

**1.提倡母乳喂养。**牛奶喂养的婴儿更易发生便秘。这多半是因牛奶中酪蛋白含量过多,因而使大便干燥坚硬。尽可能选择母乳喂养,因为母乳中含有低聚糖和丰富的营养,不会让宝宝上火。如果宝宝出现上火症状,妈妈就要调节自己的饮食,多喝水多吃水果蔬菜。

**2.膳食合理搭配。**妈妈给宝宝搭配的食物中,鱼、肉、蛋与谷物的比例要适当,尽量吃些清淡的食物,不要太油腻。另外可添加一些蔬菜和水果。平时还可以多给宝宝吃些含粗纤维的食物,如玉米面和米粉做成的小点心。这些纤维素能帮助宝宝的肠胃蠕动,还可增加食物残渣,刺激肠壁,促进肠道蠕动,使便便易于排出。妈妈们平时应注意多给宝宝喝白开水,如果宝宝不喜欢开水可以适当加入些橙汁、梨汁等,千万不要用饮料代替。

**3.养成定时排便好习惯。**一般来说,宝宝三四个月左右,父母就可以帮助他逐渐形成定时排便的习惯,宜选择进食后让孩子排便。对于一岁以上的宝宝,每天早晨主食后,父母可以帮助宝宝定时坐盆,并发出嗯嗯声,让宝宝形成条件反射。

## 中医推拿按摩法可缓解宝宝便秘

除了注意饮食、养成排便习惯之后,还可以尝试中医推拿按摩的手法,这对于促进宝宝排便、缓解便秘有良好效果,罗菲表示,家长们不妨按照以下3步进行操作。

### 第一步:清大肠

食指桡侧(近拇指一侧),自虎口(食指与拇指在手掌部衔接处)至指尖成一直线。从虎口直推向食指尖为清,称清大肠;反之为补,称补大肠。

以家长的拇指侧面或指肚,在穴位上作直线推动。用力宜柔和均匀,推动时要有节律,频率大约每分100次,2岁及以下者200次(2分钟);2岁以上300次(3分

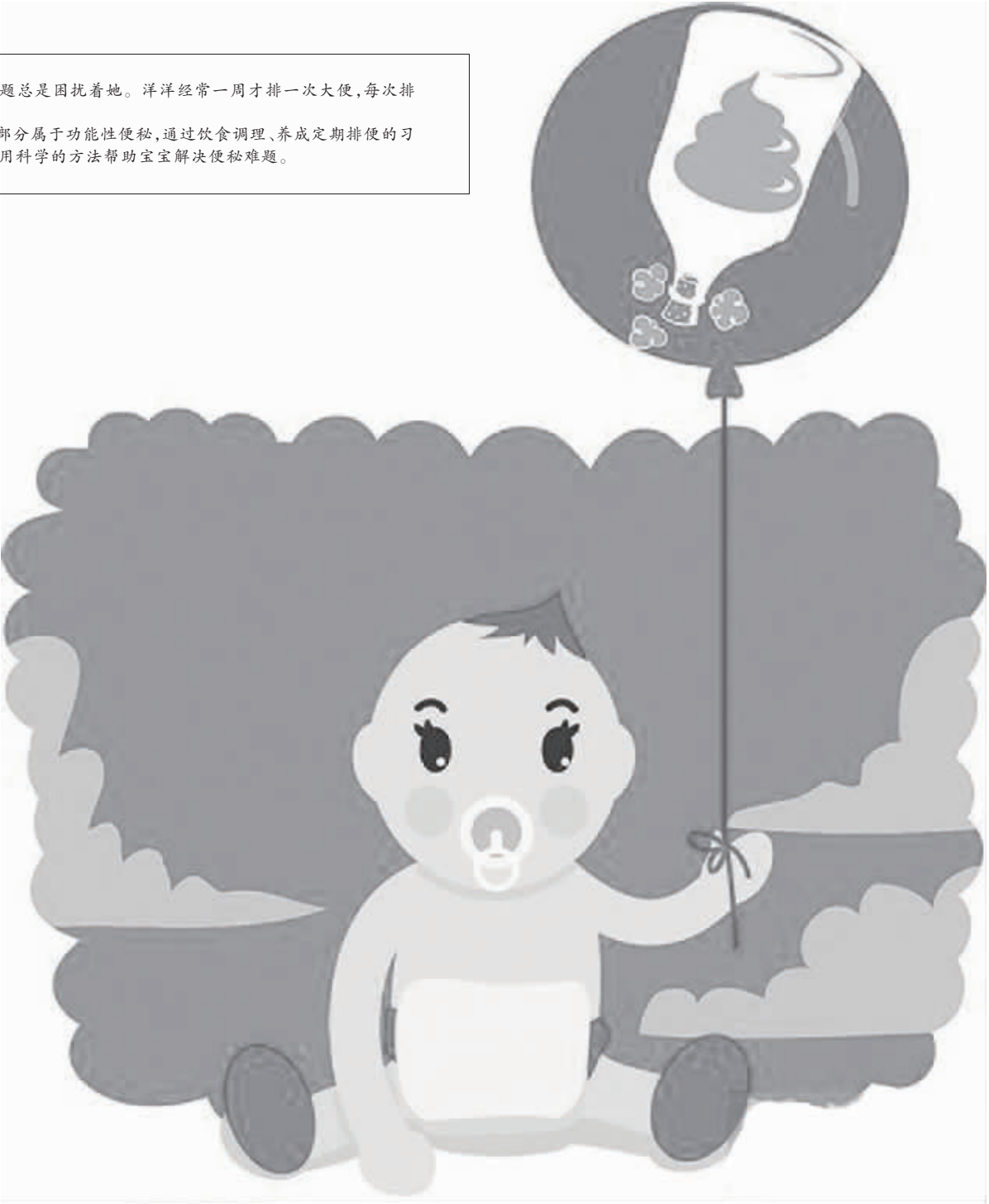
钟)。一定要注意推的方向是从虎口直推向食指尖,这与补泻有关,方向弄错了治疗效果可就不一样了。

### 第二步:摩腹

以宝宝脐部为中心的腹部。家长用掌或四指在腹部顺时针按摩。频率大约每分100次,2岁及以下者200次(2分钟),2岁以上300次(3分钟)。

### 第三步:按揉足三里

足三里位于膝下3寸、胫骨前嵴外一横指处。家长用双手拇指分别按揉双侧足三里穴。2岁及以下者100次(1分钟);2岁以上200次(2分钟)。以上操作前,家长可以用BB油或霜作为介质润滑双手。



## 小贴士

### 宝宝专用便秘食疗方

#### 1.蔗汁蜂蜜粥

材料:甘蔗汁100毫升,蜂蜜50毫升,大米50克。

做法:将大米煮粥,待熟稍凉后调入蜂蜜、甘蔗汁即成。每日1剂,连续3~5天。

功效:这道粥可以帮助宝宝清热生津,润肠通便。适用于热病后津液不足所致大便干结的1岁以上宝宝。

#### 2.银菊粥

材料:金银花、杭菊花各10克,大米50克,白沙糖适量。

做法:将金银花、杭菊花择净,水煎取汁,纳入淘净的大米煮粥。待熟时调入沙

糖,再煮一、二沸即成。每日1剂,连续5天。

功效:这道银菊粥可帮助宝宝清热泻火,适用于热结便秘、口臭的宝宝食用。

#### 3.芝麻杏仁糊

材料:芝麻、大米各90克,甜杏仁60克,当归10克,白糖适量。

做法:将前三者打成粉末状备用,当归水煎取汁,调入适量药粉、白糖,煮熟服食。每日1剂,连续5天。

功效:这道芝麻杏仁糊可以帮助宝宝养血润燥,对于习惯性便秘有一定的作用。(林恒华)

