

# 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地加入些橙汁、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，频率大约每分钟100次，2岁及以下者200次（2分钟）；2岁以上300次（3分钟）。

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。频率大约每分钟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，白糖适量。

做法：将金银花、杭菊花洗净，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）

