

“便秘”和“积食”是不少家长十分头疼的问题,其中,对症调理是关键。那么,如何进行调理和保健?有没有什么“妙招”?本次寻医问药,记者联系到了潍坊市妇幼保健院的专家,对于相关问题进行详细解答。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

寻医问药

A 小儿便秘的家庭处理技法,你学会了吗?

吃喝拉撒睡是宝宝的日常,却是妈妈们关注的重点,尤其是在“拉”上。宝宝便便,妈妈关心;宝宝便秘,妈妈焦心。面对宝宝便秘,妈妈们都是如何处理的?这些方法正确吗?对此,记者联系到了潍坊市妇幼保健院潍城院区儿二科主管护师程谦谦,对这些问题进行详细解答。

什么是便秘?

便秘是指排泄的大便变得干燥坚硬,且排便的时间间隔较长(大于2天),或是有想要大便的意思却总是排不出来。

如何判断宝宝便秘了?

当宝宝出现了以下情况,就考虑是便秘了:

排便异常:排便困难,排出的粪便干燥、坚硬,无法自主排出体外。

排便次数减少:每周排便少于3次、出现3天以上无法排便的情况。

消化道症状:出现腹部阵发性绞痛(排便后可缓解)、腹胀、呕吐(呕吐物有粪臭味或发酵味)、食欲不好等消化道的症状。

宝宝为啥会便秘?

饮食因素:如果摄入大量蛋白质却缺乏碳水化合物,会使便便呈现碱性,也显得比较干燥,一些孩子非常喜欢吃鱼类、肉类,对于水果蔬菜比较抗拒,这样会导致小儿摄入的纤维素含量太少,从而引发便秘。

排便习惯因素:家长对于孩子排便习惯不加以正确训练,或者是小孩的排便不够及时,这样长期下去都会导致孩子的肠壁末梢神经对于排便的刺激越来越迟钝。如果粪便长时间得不到排放,存留在直肠中,水分就会被吸收,从而变得干硬,这也是导致便秘的重要原因。

精神因素:孩子生活环境发生变化,比如上幼儿园、父母外出不在,对卫生间环境不适应,焦虑、紧张情绪可抑制排便反射。

药物因素:补钙过多也可造成便秘,钙剂口服进入胃肠道,吸收率很低,大部分通过粪便形式排出体外,如葡萄糖酸钙、碳酸钙等,所以不要乱补钙。

宝宝便秘,家长应该怎么办?

营养要均衡:饮食尽量做到多样化,蛋白质、碳水化合物和膳食纤维都要摄入。多吃蔬菜水果,少吃油炸食品和其他垃圾食品。以深色蔬菜为宜,如茄子、紫甘蓝等;以维生素含量丰富的水果为宜,如橙子、猕猴桃等;注意增加薯类的摄入;生香蕉治疗便秘效果不好,如果香蕉熟透了,对便秘才有好处。

充足的水分摄入:水分可以软化肠道粪便,不同年龄的宝宝,可根据季节变化和每日运动量,尽量补充适量的水分。但也不必喝过多的水,因为大部分水还是变成尿排出。

培养良好排便习惯:年龄1岁半至2岁的宝宝,可以进行如厕训练了。每天同一时间安排宝宝坐在小马桶上10-15分钟,持续半月到一个月,宝宝就知道要自己排便了。学龄儿童要养成定时吃饭、定时排便的好习惯。

给宝宝按摩:爸爸妈妈可以每天给宝宝沿肚脐中心顺时针方向轻柔下腹部,进行简单的按摩,也有利于宝宝的排泄。

合理使用药物:小宝宝肠道的有益菌群还未建立,可以通过补充益生菌的方式,为宝宝肠道制造一个良好的环境,能有效减少便秘发生。粪便嵌顿住,拉不出来,可以先使用开塞露,但不推荐长期使用。

程谦提醒,如果尝试过以上方法都无法改善的话,家长们就要引起重视,要及时带宝宝去就医,遵循医嘱治疗。



了解这些知识

让你养娃路上少踩坑

B 小积食大隐患 这些妙招你学会了吗?

“若要小儿安,三分饥与寒”可谓育儿界的金句,但有些孩子常常因为吃得太多太杂,出现腹胀、腹痛、呕吐、发热等症状,特别是每逢佳节的时候,家家户户把大鱼大肉端上桌,孩子看到好吃的往往会多吃一点,这样就容易造成积食。对于积食的一些常见问题,记者联系到了潍坊市妇幼保健院潍城院区儿二科主管护师王玲,请她对此进行详细解答。

宝宝积食会引起哪些表现?

腹胀:小儿年龄小,表达不清楚,一般说肚子痛。

腹痛:长时间腹胀,进而出现腹痛,继发局部炎症反应,出现肠淋巴结肿大。

呕吐:吃得太多太杂,不易消化,会出现呕吐,一般呕吐出来,小儿会感觉舒服一些,这时候需要禁食一段时间。

发热:婴幼儿积食会出现发热,一般以低热为主,不超过38℃。

积食造成的问题有哪些?

眼脸变成紫红色或者是青色。

口中异味,口中气味变得难闻。

大便臭秽,大便有腐败的臭鸡蛋味,或干或稀。

饮食紊乱,时好时坏。

睡眠不踏实,积食的孩子晚上翻来覆去,趴着睡,惊醒啼哭。

体质差,容易生病。

如何解决宝宝积食?

调整生活方式:帮助宝宝改善或养成健康的生活方式,父母要注意观察,疏通患儿的不良情绪。

避免不规律进食或进食过快:避免摄入辛辣及油腻的食物,减少摄入碳酸饮料、甜食、产气食物。

适量运动:较小的宝宝,家长可以在喂养后帮助小儿做排气操,避免出现积食。如果小儿可以行走,可在饭后进行简单运动,加强胃肠蠕动,缓解积食带来的不适感。

适量饮用温开水或山楂干泡水,稀释胃肠内部积累的食物,从而促进消化。

遵医嘱给予促进消化的药物,也可以选择中医治疗。