HELP

# 寶寶便祕從何來?!

## 看看醫生怎麼說





## 1 寶寶便祕的診斷

**兩種現象判斷**
**寶寶是否便秘！**



新生兒科醫學會
張瑞幸醫師

臨床上來說，通常是嬰幼兒一星期排便次數小於等於兩次，或排出的大便呈乾硬顆粒狀且持續時間至少兩週，醫生才會做出便秘的正式診斷。



**1** 寶寶是否有不尋常的排便頻率



**2** 觀察排出的大便是否乾硬

## 2 寶寶便祕的類型

**寶寶便秘的**
**類型有兩種**



新生兒科醫學會
張瑞幸醫師




**1** 功能性便秘



**2** 病理性便秘

## 3 便祕的易發時期

容易發生功能性便祕的兩個時期



新生兒科醫學會
張瑞幸醫師



1 寶寶換奶




2 副食品階段

新生兒及嬰兒腸胃蠕動比較慢，且吃的食物蛋白質（或脂肪）成分較高，因此容易發生便秘的狀況。

## 4 配方奶的成分注意

配方奶的甚麼成分會造成功能性便秘?



新生兒科醫學會
陳志誠醫師



1 含有植物性棕櫚油的配方奶容易造成便便較硬




2 牛奶蛋白過敏也可能是造成部分寶寶便秘的原因之一



## 5 病理性便秘的症狀



1 肚子明顯膨脹緊繃



2 嘔吐



3 出生24小時後才解便



4 體重成長不佳



5 神經發展遲緩

## 6 把握NEW守則，寶寶不便秘




營養
Nutrition




運動
Exercise




水分
Water

## 7 營養(Nutrition)母乳寶寶

### 媽媽飲食守則



- ✓ 飲食均衡
- ✓ 多補充纖維素
- ✓ 少油膩、辛辣
- ✓ 多喝水



新生兒科醫學會
陳志誠醫師

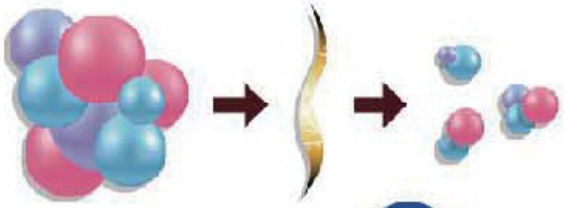
只要寶寶沒有腹脹、硬便，且進食情況良好，就不必擔心。建議持續哺餵母乳，六個月以上的寶寶可透過副食品改善。

## 8 營養(Nutrition)配方奶寶寶

配方奶寶寶
挑奶粉要注意



新生兒科醫學會
陳志誠醫師



部分水解蛋白 GOOD




益菌生 GOOD

# 9 營養(Nutrition)副食品寶寶

副食品寶寶要多攝取富含纖維的食物，例如黑棗汁、桃子泥、梨子泥、熟香蕉泥



斯生兒科醫學會
林湘瑜醫師



## 10 運動(Exercise)寶寶腹部按摩

記得避開進食
前後一小時喔！



新生兒科醫學會
林湘瑜醫師



**1** 手掌熱敷
兩支手掌交疊在
寶寶下腹部



**2** 交替按摩



**3** 順時針按摩

## 11 運動(Exercise)倒踩踏車運動

運動前記得跟寶寶說：「我們開始運動囉！」讓寶寶有心理準備！



新生兒科醫學會
林湘瑜醫師




兩隻腳同時往上往下




兩隻腳一前一後交替

## 12 水分(Water)



6個月前的寶寶
注意泡奶濃度
不須額外補水



6個月後的寶寶
適時補充水分

## 13 新生兒科醫學會理事長 許瓊心醫師建議



便秘是新生兒出生四個月後，甚至到一歲以上都相當常見的情形，爸爸媽媽不用太過擔心！

1、謹記NEW原則，盡可能避免便秘發生。
2、寶寶嚴重便秘時，呼籲爸爸媽媽諮詢專業醫師找到寶寶便秘的原因，才能緩解寶寶不適，解決問題！