

宝宝便秘，如何“揭秘”

《我和宝贝》采编部



[内容提要] 宝宝便秘是临床及生活中一种常见病症,引起宝宝便秘的原因较多,如饮食不合理、不良排便习惯、疾病、药物等因素,便秘可导致肠黏膜损伤、肛裂、肠道菌群紊乱、免疫力下降,甚至可对神经系统产生不良影响,进而影响宝宝的生长发育。因此,正确缓解及预防宝宝便秘尤为重要,日常应注意调整宝宝饮食结构,增加膳食纤维的摄入、多喝水,养成定时排便的良好习惯等,从而促进宝宝健康成长。

便秘是生活中常见的现象,不管是大人还是孩子,都容易发生便秘。大多数宝宝都可能会出现便秘,如果数天不排便或数天排一次大便,排便时小脸憋得通红,哭闹剧烈,大便又粗又硬或呈粒粒状,甚至表面带有血丝,还有的宝宝未排便,但内裤上有大便的痕迹等情况,说明宝宝可能发生了便秘。如果宝宝发生便秘,应如何应对? 本文主要介绍宝宝便秘的相关知识及如何正确缓解、预防宝宝便秘。

一、什么是宝宝便秘?

便秘是指大肠内积存过多过久的废物,排便频率减少,大便次数每周少于2~3次或2~3d才排便一次或伴排便困难、粪便干结。每个宝宝的习惯不同,所以没有绝对的日数限制,出生后1周内的新生儿,平均每天排便4次,而母乳喂养的新生儿每天排便可多至6~7次;1岁以上的婴幼儿,每天排便约2次;3~4岁儿童,每天排便1~2次,这些排便频率都是正常的。事实上,除了大便次数、质地的软硬,排便时的用力程度、疼痛与否也可判断是否便秘。便秘可分为2类,一类为功能性便秘,经调理后可痊愈;另一类为先天性肠道畸形导致的便秘,一般调理后不能痊愈,必须经外科手术矫治。绝大多数的婴儿便秘都是功能性便秘,可通过调节宝宝日常饮食来改善。

二、宝宝便秘的症状

宝宝便秘可出现多日不排便、大便干燥坚硬、排便困难;腹部不适、腹胀腹痛、经常哭闹;恶心呕吐、食欲减退、体重减轻;口腔异味、易怒等症状。

三、宝宝便秘的表现

(一) 典型表现

大便干燥坚硬或呈小粒状,排便时宝宝可能会哭闹;排便次数减少,如果正常大便次数为每天3~4次,后表现为1~2d排便一次,就可算排便减少,如果排便次数明显减少,就可能是便秘。如果宝宝正常每天排1~2次大便,而2d没有排便就有可能是便秘,但只要大便性状正常,且排便不困难、不疼痛,2d排一次大便也不称为便秘。

(二) 异常表现

婴儿可能会弓起背、夹紧臀部,且哭闹剧烈。1岁以上的宝宝可能在夹紧臀部和腿时前后摇晃、弓起背、跺着脚、扭动身体或者坐立不安,也可能蹲着。年龄较大的宝宝可能会躲在角落,或在其他特别的地方做以上这些动作,尽管这些表现可能看上去像宝宝在试图排便,但实际上他们通常是在憋住大便,可能因为害怕上厕所,或者担心排便会疼痛。

四、宝宝便秘的原因

正常排便过程分2部分,即产生便意和指示排出粪便。当神经中枢发出便意信号时,如果不及时排出则会抑制便意,导致粪便在大肠内停留过久,过多水分被吸收,变得干硬不易排出,造成便秘。而且,便秘也是菌群失调的一种表现,其主要原因是肠道内双歧杆菌减少,腐败菌却在繁殖并产生肠毒素,污染肠内环境,造成肠蠕动减慢、酸碱度失衡,最终使肠功能紊乱,导致便秘。

(一) 饮食因素

宝宝便秘与饮食有关,饮食不合理可能导致便

秘,食物中含钙多(如牛奶含钙较母乳多)、过量补钙及摄入过多蛋白质(如蛋白粉、牛初乳)、奶粉冲得过浓、膳食纤维过少、喝水少等均可能会引起便秘;大多数宝宝不喜欢吃蔬菜、水果也是造成便秘的主要原因;如果宝宝长期食用富含添加剂的垃圾食品,会对其肠胃产生不良影响,久而久之,宝宝的肠胃会遭到破坏,最终出现便秘现象。

(二) 习惯因素

生活不规律,缺乏按时排便训练,未形成排便的条件反射,可能会引发便秘。宝宝因环境改变,可导致排便不规律,有的宝宝会因为没有舒服的地方排便,或者太忙延迟了排便时间,当需要排便时,可能会感到疼痛,导致他们以憋住大便来避免疼痛;有时宝宝在排出大块或硬的大便后出现肛裂,肛裂的疼痛会导致其憋大便,甚至宝宝也会因为疼痛学会憋大便;如果宝宝没有养成规律的排便习惯,经常憋便,就会造成便秘,这种情况易发生于2~5岁正在学习独立排便,学习控制大小便的宝宝身上。

(三) 疾病因素

部分宝宝是因为疾病原因导致的便秘,包括佝偻病、营养不良、钾低、肛裂或肛门周围炎症、先天性巨结肠、肛门狭窄、肠梗阻等,均因肠壁肌肉乏力、功能失常而引起便秘。

(四) 药物因素

宝宝咽痛服用抗生素药物过多时,会减少肠道内益生菌,导致肠道功能紊乱,引发便秘。

(五) 精神因素

更换生活环境,刚上幼儿园或者更换看护人等,易使宝宝产生紧张、焦虑情绪,也可能出现暂时的便秘现象。

五、宝宝易出现便秘的3个阶段

宝宝容易出现便秘的3个阶段:开始添加辅食、如厕训练、开始入学。父母们应关注这3个阶段,预防并及时发现便秘,防止便秘加重。

(一) 开始添加辅食

(1) 补水不足。开始添加辅食时易出现便秘的原因是纤维和液体量不足,而且较多家庭在给宝宝添加辅食后,忘记增加足够的水分,补水不足可引起便秘。

(2) 辅食过于精细,膳食纤维摄入不足。宝宝的消化器官很娇嫩,消化功能较弱,为了迎合这个特点,宝宝的辅食往往会特别精细,如主食只选择大米、白面,把水果榨成汁,从而造成膳食纤维等摄入不足,对肠壁刺激不够,引发便秘。

(3) 饮食量不足。进食较少,肠道内残渣较少,腹肌、肠肌张力不足、蠕动无力则易便秘。

(4) 摄入牛奶过量。过量摄入全脂牛奶会降低肠动力并使宝宝有饱足感,因而会减少可促进大便软化的其他液体和食物的摄入,如水、水果和蔬菜等,从而引发便秘。

(5) 不合理喂养。辅食吃太多或者不合理,很容易影响宝宝的肠胃功能,如高蛋白辅食,会使肠发酵菌相对减少而影响发酵,进而使大便干燥致密。

(6) 不良就餐环境。边玩边吃,或者让宝宝边看电视边吃饭等喂饭方式等,不仅不利于宝宝独立进食,还会影响宝宝的消化能力。

(二) 如厕训练

(1) 过早训练。如果孩子的发育水平未达到训练标准,此时他们可能对排便需求没有反应,反而会造成抗拒和忍便。

(2) 未准备合适的便器。儿童使用成人尺寸的马桶,没有脚部支持,可能没有充分的杠杆作用促使成功排便。

(3) 忍便不排。如果排便过程疼痛,宝宝就可能会开始忍便,并会形成忍便不排的恶性循环,使粪便更大更硬,再次排便时更疼痛,更加忍便不排。

(三) 开始入学

(1) 心理干扰。宝宝在陌生的环境中经常会紧张,生活适应能力较弱,语言表达能力有限,导致排便困难。

(2) 作息干扰。开学后,宝宝贪玩,不及时去排便,久而久之,会使便意受到抑制,大便长久撑胀直肠,水分被吸收近干,导致排便困难、疼痛。

六、如何缓解宝宝便秘?

(一) 调整宝宝饮食结构

1. 添加辅食前

(1) 母乳喂养:建议哺乳妈妈饮食以清淡为主,不吃辛辣刺激和油腻性食物,多吃新鲜水果蔬菜,多喝水,保证大便通畅;一般只要哺乳妈妈饮食结构合理,宝宝便秘会有所改善。

(2) 配方奶喂养:喝配方奶的宝宝一定要严格按照奶粉说明冲调,还要注意宝宝对配方奶粉是否不耐受,如果不耐受需及时更换。如果宝宝超过4月龄,但是还没有添加辅食,可以给予西梅汁或者梨子汁改善便秘。

2. 添加辅食后

(1) 增加膳食纤维的摄入:把精白米、面,用一

部分小米、糙米、燕麦、芝麻替代;山梨醇可增加大肠中大便的水分,让大便变得更稀、排便次数增加,从而缓解便秘,可多给宝宝吃一些高纤维、富含山梨醇的蔬菜水果,如梨、草莓、木瓜、西梅、牛油果、西红柿、芒果、豆类、红薯、扁豆、土豆、玉米、豌豆、西兰花、包菜、菠菜、花菜、胡萝卜等;4~8个月的宝宝每天可喝60~120 mL的100%纯果汁,8~12个月的宝宝每天最多喝180 mL的果汁。

(2) 给宝宝的肠道“加油”:多数宝宝在6个月开始添加辅食,而由于宝宝的脂肪含量摄入太少,添加辅食后容易发生便秘。此时可以在宝宝辅食里添加一些植物油,如亚麻籽油、核桃油、橄榄油等,不仅可通便,还可获取丰富的 ω -3脂肪酸。植物油摄入量:6月龄以上的宝宝每天5 mL,1~2岁的宝宝每天15 mL。

(二) 多喝水

多喝水可预防便秘。每天保证宝宝足够的水分摄入,可软化大便,促进排便;0~6个月的宝宝,母乳喂养不需要喂水,奶粉喂养可在两餐之间适量添加;添加辅食后,每天适当喂水100 mL;1岁以上的宝宝每天需喝水960 mL或其他液体(不包括牛奶);但如果孩子不渴,喝更多的水没有必要,也没有帮助。

(三) 避免过度补钙

一般1岁之内的宝宝只要奶量足够,不管母乳喂养还是配方奶喂养,钙都可以满足宝宝的需求,只需要每天给宝宝规律补充维生素D₃即可,如果过度补钙会引起便秘。

(四) 给宝宝补充益生菌

益生菌有抗菌物质和大量活性细菌,具有帮助消化、促进肠胃蠕动的作用,可给宝宝吃含益生菌的食物和益生菌制剂。

(五) 热敷及腹部按摩

(1) 热敷:可以用温毛巾热敷宝宝的腹部,使宝宝直肠肌肉放松,促进排便。

(2) 腹部按摩:宝宝取平卧位,妈妈右手在宝宝的腹部上方,顺时针画半圆;左手以同样的手法画全圆,双手轮流交替,重复数次;妈妈用手掌在宝宝脐周顺时针方向按摩,10~15 min/次,1~2次/d,加强肠道蠕动,促进排便。另外,在宝宝进食后1 h轻按以下2处穴位,也可促进排便:①足三里穴:此穴位位于髌骨下缘3寸,胫骨外侧1寸处,可连续按压1~2 min;②支沟穴:此穴位位于

手腕背部横纹上3寸处,尺骨与桡骨之间,可连续按压1~2 min。

(六) 养成定时排便的好习惯

宝宝腹部及骨盆腔的肌肉正处在发育阶段,排便反射的功能尚不成熟,他们还不知道有便意就该上洗手间,经常需要家长的提醒。家长要给宝宝制订定时排便计划,帮助宝宝养成定时排便的习惯,但最好顺其自然,任何强迫行为对宝宝和大人都是煎熬。用餐可以刺激肠蠕动,促进排便,家长可以把早餐后1 h作为宝宝固定的排便时间。开始时,家长可以陪伴宝宝排便,每次5~10 min左右,每天1~2次,只要宝宝坐在马桶上,就给予其表扬和鼓励(拥抱、亲吻或者语言鼓励),即使他们没有排便。

排便训练可以在宝宝18月龄后开始,如果宝宝在如厕训练时出现憋大便的情况,建议暂时停止训练2~3个月;如果宝宝平时用大人马桶,在宝宝的脚下垫个小板凳,脚下垫高很重要,因为当宝宝弯腰排便时可增加推力,小板凳还可让宝宝感觉更稳当、更有安全感,从而促进排便。

(七) 适当运动

不能走路宝宝,可鼓励宝宝多爬、多翻滚,或者妈妈可辅助宝宝做踩自行车运动;对于已经学会走路的宝宝,家长应鼓励孩子多参加体育运动,因为运动可增加肠蠕动,促进排便。

(八) 回避食物

一些宝宝会因为不能耐受牛奶蛋白而出现便秘,如果给予其他便秘治疗无效时,也许回避牛奶和奶制品1~2周可缓解便秘;如果回避牛奶后宝宝便秘没有改善,可再继续喝牛奶;如果宝宝长时间没有喝牛奶,导致钙含量不能满足宝宝需求,需咨询医生可使宝宝获得足量的钙和维生素D的途径。

(九) 肛门抹香油

可使用几滴香油涂在宝宝肛门周围,适当地按摩肛门口,可使宝宝的肛门括约肌松弛,引起生理反射,促进排便,同时还可避免肛裂出血的发生,但不可长期使用。

(十) 药物治疗

(1) 轻泻剂:1岁以上的宝宝,如果便秘伴有憋大便、排便疼痛、大便带血或肛裂,医生可能会建议口服轻泻剂进行治疗;如果没有轻泻剂,可用乳果糖代替,乳果糖是目前解决便秘问题比较安全的药物,可分解成有机酸,降低胃肠道的酸碱值,增加大

肠水分滞留,使大便膨胀并刺激排便,但建议遵医嘱使用。

(2) 肛门栓剂:如果大便太硬阻塞直肠,可偶尔使用开塞露,但不能频繁使用,因为长期使用可能会使宝宝耐受,另外开塞露可能会刺激肛门或直肠黏膜。

八、宝宝便秘的就诊时机及注意事项

(一) 就诊时机

如果宝宝有严重的腹痛或者直肠疼痛,应立即就诊;如果遇到以下情况,也需要及时就诊:(1)便秘治疗后 24 h 内没有排便;(2)婴儿超过正常排便周期 24 h 没有排便,如一个婴儿平时 2 d 排便一次,但是突然 3 d 未排便或者排出硬大便;(3)宝宝不愿意吃东西,体重降低;(4)大便带血或者尿布上有血;(5)便秘反复发作;(6)宝宝排便时疼痛;(8)家长对于宝宝的排便习惯有任何问题或担心时。

(二) 就诊注意事项

就诊前家长需要明确宝宝便秘开始的时间,排便是否疼痛,正常时多久排便一次,有无其他症状(腹痛、呕吐、食欲下降),每天喝多少水,大便中是否有血等。医生会做相关的体格检查,也许会做肛门指检,但一般不需要做实验室检查或 X 线。

九、宝宝便秘的5大误区

(一) 误区1: 没有每天排便,一定是便秘?

便秘并不是以排便次数为标准,只有大便干结、排便困难才是便秘。如果仅是排便时间间隔长[有些人称为(攒肚)],或是宝宝排便时很用力,可能都是正常的,有的宝宝甚至 3 ~ 4 d 才排便一次,还有的每天排便 3 ~ 4 次,只要宝宝饮食、生长曲线正常,精神状态良好,就没有必要担心。

(二) 误区2: 宝宝便秘,能否使用植物油或开塞露?

应用植物油或开塞露,只是暂时解决便秘的方法,不可经常或长期使用,以免形成心理依赖。植物油使用方法:首先把植物油隔水蒸 20 min 进行消毒,油放凉后,再用消毒棉签蘸上植物油,轻轻插入宝宝肛门 1 cm 左右,以促进排便;开塞露使用方法:宝宝取侧卧位,将开塞露管口插入其肛门,轻轻挤压塑料囊使药液射入肛门内,而后拔出开塞露空壳,在宝宝肛门处夹一块干净的纸巾,以免液体溢出弄脏衣服或床单,同时嘱咐宝宝尽量等到不能忍受时再排便,以使药液充分发挥刺激肠道蠕动、软化大便的作用,达到最佳通便效果。

(三) 误区3: 香蕉可以治疗便秘?

吃过多未完全熟透的香蕉反而会引起或加重便秘。其实未熟透的香蕉内含有较多鞣酸,鞣酸具有较强的收敛作用,会抑制胃肠液分泌并抑制其蠕动,而且香蕉含有的膳食纤维含量并不高,如果宝宝摄入过多,就有可能引起便秘或加重便秘。

(四) 误区4: 补充益生菌可以治疗便秘?

益生菌是一种活的、有益于肠道健康的微生物,但并不是多多益善,也不是想用就用,以免形成依赖。益生菌更适合在肠道功能紊乱时使用,如腹泻、消化不良等情况。相比益生菌,缓解宝宝便秘,更推荐选择益生元,其有助于肠道内的有益细菌繁殖,抑制有害菌生长。

(五) 误区5: 喝蜂蜜可以缓解便秘?

蜂蜜有调节胃肠道、缓解便秘的作用。但是蜂蜜中可能含有肉毒杆菌,1岁之内的宝宝,肠道的保护屏障尚不完善,食用后可能会引起中毒,因此不宜食用蜂蜜。此外,蜂蜜的口感过甜、糖分过高,也不适合宝宝食用。

十、小儿便秘的危害

(1) 小儿便秘后,坚硬的粪便易擦伤肠黏膜,引起小儿排便时肛门疼痛,可表现为粪便表面附少量血或黏液。

(2) 引起小儿肛裂、痔疮。

(3) 肠道菌群平衡被打乱,导致肠道的免疫力下降。

(4) 由于大便在肠道内长时间停留,有毒物质浓度增加,易引起过敏;粪便久积于肠道,会再次发酵,产生大量有毒物质,如不能及时排出,可能会对宝宝的神经系统产生不良影响,降低脑功能,影响宝宝的智力发育。

十一、小结

宝宝便秘是生活中一种常见现象,引起宝宝便秘的原因较多,如饮食、习惯、疾病、药物等因素。宝宝便秘时可出现多日不排便、排便困难、腹胀腹痛、哭闹、食欲减退、大便干燥坚硬等症状,可导致宝宝肠黏膜损伤、肛裂、肠道菌群紊乱、免疫力下降,甚至可对神经系统产生不良影响,进而影响其生长及智力发育。因此,宝爸宝妈应了解正确缓解及预防宝宝便秘的方法,日常应注意调整宝宝饮食结构、增加膳食纤维的摄入、多喝水、养成定时排便的良好习惯、适当运动等,严重时及时就医治疗,从而促进宝宝健康成长。