

BB 便秘 的疑惑

很多時候，當BB有1-2天沒有排便，媽媽就會着急起來，因為擔心BB有便秘問題。其實每個BB的排便情況各有不同，不能一概而論。現在就讓我們看看甚麼是便秘。

首先大家要明白便秘並非以每天是否有排便來定斷，而是要看糞便的質地來判斷。如所排的糞便質地是「軟」的，那便不是便秘。但若果所排的糞便質地是「硬」的，便是便秘。初生嬰兒每天排便次數較多，如吃人奶的BB，他們排便的次數每天可多達7-8次不等，幾乎每餐餵奶時都會排便，但排便的份量並不多，這是因為人奶較容易吸收。而吃奶粉的BB，他們的排便次數通常都會少於吃人奶的BB，但排便份量則多於吃人奶的BB。當BB日漸成長，排便的次數便會慢慢地減少。有些BB甚至可能1-2天才有一次排便。若果BB的排便習慣是1-2天，而所排出糞便的質地是「軟」的，那便不是便秘。但如果BB所排糞便的質地是「硬」的，那就是便秘。



要給BB飲水

便秘多數是發生於吃奶粉的BB身上，所以要預防便秘，媽媽便要小心依照奶粉罐上的說明來調校奶粉份量。因為有些奶粉是一量匙開1安水，但有些是開2安水的，而濃度過高的奶粉會使BB口渴。然而，BB只能用哭來表達，當媽媽見到BB哭，就會以為BB肚餓，於是再餵BB喝濃度過高的奶，這樣會使嬰兒缺水。那不單只使BB便秘，如情況嚴重，BB更需要入院治理，所以適當地調校奶粉份量是十分重要的。故此，要預防便秘，媽媽可於餵兩餐奶中間給BB喝點白開水。

不要給瀉藥

當BB到6-7個月大，可以進食其他食物時，媽媽應該將菜蓉混入糊仔內給BB吃，那BB便可以吃到高纖維的食物，幫助排便，減低便秘的機會。但若果BB常常出現便秘的情況，那麼媽媽便應該請教醫護人員，讓他們了解BB的飲食情況，看看有沒有改變的需要，以減低便秘，同時亦可檢查BB的身體看看有沒有其他的問題。此外，請勿不要胡亂給BB吃瀉藥，這只會影響BB的身體及腸胃的吸收。依照以上的情況去做，相信可大大減低嬰兒便秘的情況。❧