

孕育课堂

## 宝宝为什么老便秘?

# 专家支招宝宝排便那些事儿

本报记者 徐洁

宝宝的便事儿,说大不大,说小不小。便便稀了,妈妈担心;便便干了,妈妈发愁。最近天气炎热,关于宝宝便便的问题比较多。本期孕育课堂,小编选取了一个有代表性的问题,请山东省千佛山医院儿保科曹媛医生给予解答。

**@朵朵妈妈:**宝宝4岁半,便秘问题一直存在,而且每次便秘,臭臭都是类似一个小球状。由于太干,她自己使劲拉出几个来,剩下的拉不出来就放弃了。平时宝宝吃菜不是很多,但是水果量正常,为了避免便秘经常给她吃香蕉、苹果、芹菜等。宝宝一直有睡前喝

奶的习惯,我担心是因为喝奶粉导致便秘,一直都是用菠菜汁冲奶喝,但都不太管用。

**曹媛:**宝宝便秘在门诊上很常见,许多家长认为是孩子体质的原因,从西医角度来说,跟孩子体质关系不大,在排除了器质性疾病的前提下,一般来说,导致便秘有这么几个饮食及行为习惯的因素。

首先考虑的还是饮食,就像朵朵妈妈一样,许多妈妈认为不吃蔬菜,吃水果也可以,水果是不能替代蔬菜的,蔬菜中含有大量的膳食纤维,水果却不具备,如果只吃水果不吃蔬菜,还是容易便秘。还有的妈妈喜欢把水果和蔬菜打成汁和泥,我非常不建议大家这么做,这样把蔬果中的膳食纤维打碎了。孩子的饮食应

该是,完整的膳食纤维状态,就是要让孩子自己咀嚼,不仅可以锻炼口腔功能,还有利于排便。此外,还要多喝水。

其次,有的孩子运动量少,也会导致肠胃蠕动不好,进而便秘,因此建议排便困难的宝宝多户外运动。

再次,门诊中我还发现,许多孩子的排便习惯不是很好,有了便意才排,一边排一边玩,建议家长养成让孩子定点排便的习惯,中医讲每天早上5点-7点是胃肠活动的时间,如果养成这一时间排便的习惯会事半功倍。

最后,还有促进宝宝排便的几个小窍门介绍给大家:一是让孩子早上起床后先喝一杯温开水,促进胃肠蠕动;排便时间如果宝宝便意较弱,可以用

小塑料盆接温水,让宝宝坐进去,温水可以让肛门松弛,产生便意;再就是家长可以给宝宝顺时针揉肚子,有助于排便。

此外,需要提醒的是,宝宝排便不好,家长就爱叨叨:怎么这么难排便之类的,这样的语言是一种负强化,让宝宝越来越觉得排便困难,是件可怕的事,所以,即使宝宝便秘,家长

也要少在孩子面前重复。

**【专家介绍】**

**曹媛** 山东省千佛山医院儿保科主治医师。从事儿童保健工作20余年,对儿童营养、早期综合发展、心理行为问题治疗有丰富的临床经验,擅长儿童学习困难、智力落后、语言障碍、儿童感觉统合失调矫正等相关问题的咨询和治疗。

齐鲁晚报《孕婴童》  
欢迎扫码关注“齐鲁孕婴童”  
了解最新资讯,参与互动活动。  
——招商合作电话——  
0531-85196566 85196055

宝宝秀

徐菁泽  
年龄:9个月  
父母寄语:愿宝贝健康快乐成长!

“齐鲁孕婴童”邀您“晒宝宝”!  
关注微信公众号“齐鲁孕婴童”,上传您宝宝的照片和相关资料,我们将定期在微信公众号和齐鲁晚报刊发!不要忘了配上爸妈寄语哦!

妈妈手记

## “新闻早餐”让宝贝“朝闻天下”

头一年上幼儿园的孩子,早上起床无疑是个棘手的问题。每天清晨,为了让伊朵从熟睡或“装睡”中不带任何起床气地愉快醒来,我和朵朵绞尽脑汁想了不少招数。有时候放她爱听的儿歌,有时候用零食玩具来“利诱”,但都是一时之策,并非长久之计。

某天早上,当我束手无策地站在床边时,脑子里突然开了个小差:我们小时候的每一天清晨,都是怎么度过的呢?瞬间,一种久远而亲切的感觉伴随着清晨特有的嘈杂声呼啦一下涌上心头,其中最清晰的,居然是老式收音机里播音员字正腔圆的新闻播报。哈,对!为什么不利用一天之中最美妙的清晨,打开早间新闻,给孩子加份“营养早餐”呢?

和朵朵一商量,两人一拍即合,当即把客厅电视打开,锁定中央2台“第一时间”,并故意调高音量。伊朵被电视声音吵

醒,发现大清早居然开电视有点诧异,继而腆着脸问能不能改播动画片,得到否定的回复后,飞快地走开,不带任何留恋。

头几天,伊朵对“新闻早餐”反应平淡,某天播放水库水质监测的新闻,我灵机一动,边给她梳头边用四岁孩子能听懂的语言做翻译,伊朵睁大眼睛,好奇地注视着自来水公司一排排净水处理设备,整个一副外来客的既视感。电视里播放了上海地铁站一旅客晕倒,一位女乘客用自学的急救知识现场施救的新闻,伊朵屏气凝神地看完,宣布自己也要学习急

救知识,关键时刻救死扶伤。

最近,伊朵似乎已经迷上了看新闻,某地水蜜桃丰收,插上吸管就能喝桃汁,小吃货更是看得津津有味,央求我也给她买“可以吸的桃子”尝鲜……

互联网时代,网络上充斥着大量虚假新闻和不良信息,而电视、报纸这些传统媒体,更应该是年幼的孩子获取新闻时事的不二之选。希望在日复一日的“新闻大餐”滋养下,我们的孩子可以在熊出没和小猪佩奇之外看到一方新天地,从小做一个放眼世界、心怀天下的人。 (韩爽)



## IBY2017环球少儿超模大赛 上海启动

6月18日,“IBY 2017环球少儿超模大赛”启动仪式暨新闻发布会在上海外滩盛大举行。该项目是在上海市儿童基金会、上海市工商联文化产业商会的指导下,由上海慧坤文化传媒有限公司主办呈现。

“IBY 2017环球少儿超模大赛”是中国3--12岁少儿模特领域极具专业性、权威性、多元性和国际性的少儿

赛事。主办方将充分整合业内资源,携手多领域名家共同培育提升选手综合素养,开启全国海选和各赛区赛事,大赛将优选并输出优质童模童星,参加爱丁堡艺术节、央视春晚、顶级视觉影视拍摄、国际大牌童装私人订制、国内外儿童艺术大赛和演出、时尚杂志封面人物、各大卫视节目。

(记者 魏晓燕)

## 家长助教走进幼儿园课堂

家长的职业、阅历与专长对幼儿园来说是一笔丰富的教育资源。近日,日照市东港区实验幼儿园二园充分利用家长资源,开展了家长助教进课堂活动,请家长发挥自己的特长走进幼儿园。

爸爸妈妈们来园上课,一方面拓宽了幼儿园的办

学思路,丰富了幼儿园的活动内容,另一方面,开阔了孩子的社会认识视野,对增强孩子们的学习兴趣和在学习新鲜感都有很大益处。家长助教进课堂活动加强了家园之间的合作,实现了家园共育,有效地促进幼儿身心全面健康发展。

(王誉华)

## 甲状腺结节不容忽视

### 济南市中心医院两腺外科 每天送20名“免费彩超筛查”

甲状腺疾病在人群筛查中检出率可达60%-70%,而且有逐年上升的趋势,其中甲状腺良性结节、良性肿瘤占据大部分,这一部分人群应该及时进行有效的检查及治疗。

甲状腺微波消融的治疗,达到将肿物消融的作用,保存周围完好的腺体,保证日后甲状腺的正常功能。相对于开放手术的“一刀切”,针对病情,科学合理地进行微波消融的微创治疗就显得格外重要。无

需开刀,彻底终结甲状腺肿物已不再是难事。甲状腺“超微创”技术落户济南市中心医院两腺外科。该技术具有可视、创口微小、仅需1毫米、治疗时间短不留疤、不损伤正常腺体、随治随走等特点。

自即日起,每天前20位电话预约就诊的患者,都可以进行免费的甲状腺彩超检查1次(每人仅限一次,不可重复,仅限电话预约)

**参与人群:**甲状腺结节、腺瘤、囊肿的患者