



網上討論區，媽媽之間，就連近期熱話的電視廣告，聽得最多的句子相信是BB終於有便便！一個令爸爸、媽媽受困擾的問題——BB便秘，為何BB特別容易便秘？BB幾日都有便便等於便秘？有冇預防方法？現由兒科專科醫生為妳一一解開。



BB點樣先算便秘？

很多人以為BB便秘的定義跟成人差不多，最簡單的界定就是排便次數很少。兒科專科醫生何慕清指出，BB是否便秘取決於便便的質地，如較乾硬及呈裂紋，而非排便次數或顏色。普遍而言，便便越硬代表水份越少。至於排便力度，一般而言，BB排便的時候，可能容易「谷」至面紅，但不一定代表便秘。不過，BB排便時表現非常用力，甚至痛至哭喊，BB有可能是便秘。

BB進食母乳便秘機會較少。



BB持續一星期才排便一次，但便便質地軟綿，這算便秘嗎？



NO!

點解會發生？



何醫生表示，BB約六個月大，開始由喝奶轉吃半固體食物，即俗稱戒奶期，此期間較容易出現便秘情況。事實上，BB便秘的主因是身體水份不足，可能是沖製奶粉過程中，奶粉和水的調校份量不合比例，出現奶粉過多。若奶粉過濃，BB吃奶過量有機會缺水。另一方面，人在熱天容易冒汗導致水份流失，亦增加便秘的機會。BB亦可能身體如腸胃不適，或因先天性問題如腸結構出現問題，甲狀腺素過低等，有機會引致便秘。



Q 喂母乳BB的便便通常好軟
及比較稀？

A YES!

便秘有咩影響？

BB便秘有機會影響日常生活，究竟何以斷定BB是否便秘？何醫生解釋BB便秘，基本上與便便顏色無太大關係。一般而言，BB便便如有粒粒如西米狀，大部份屬正常，家長毋須太擔心。相反，便便的粒粒乾硬、結實，嚴重者如一粒小石，或發現帶血等異常情況，建議盡早求診，保障BB健康。

BB是否便秘，
取決於便便的質地，如較乾硬。



Q BB便便的顏色出現啡、黃或綠，算不算便秘？

A NO!

有冇預防方法？

何醫生強調BB身體有充足水份，有助減少BB便秘的機會，她建議以下預防方法：

1. 如進食母乳，BB的便秘機會較少。
2. 家長應留意開奶的方法及步驟，依照奶粉罐的指示沖調，包括水及奶粉的份量，減低BB便秘的機會。
3. 勿將奶粉量匙上拱起的奶粉用力擠壓，建議把多餘的奶粉用刀叉等水平刮走，避免因奶粉過濃，影響BB缺少水份。
4. 熱天容易出汗的日子，沖奶時可多加水，減少身體水份流失的情況。
5. 目前市面上不同品牌或款式的奶粉，大部份營養成份差不多，家長忌經常為BB轉換奶粉。
6. BB約六個月大，開始慢慢轉食固體食物，可考慮餵飲一些蔬果汁，如梨汁及橙汁，有助改善便秘問題。
7. 家長安排BB仰臥，然後前後拉動其雙腿，如踩單車動作。腳部運動有助加快腸道蠕動，令排便更暢順；亦可以輕揉地以順時針打圈方式，為BB腹部按摩，但效果則因人而異。

