

宝宝 不拉肚 不便秘

毛凤星 主编

北京儿童医院副主任营养师、全国妇联专家组成员

8 种常见小儿**消化系统**疾病解读
20 多年的临床经验总结
实用的**护理技巧**和**操作示图**

// **分龄护理** **对症饮食** **专题解答**



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

宝宝 不拉肚 不便秘

毛凤星 主编

北京儿童医院副主任营养师

全国妇联专家组成员



图书在版编目 (CIP) 数据

宝宝不拉肚不便秘 / 毛凤星主编. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.7

ISBN 978-7-5184-1359-1

I. ①宝… II. ①毛… III. ①小儿疾病—腹泻—防治
②小儿疾病—便秘—防治 IV. ① R725.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 074037 号

责任编辑: 侯满茹

策划编辑: 翟 燕

责任终审: 唐是雯

封面设计: 杨 丹

版式设计: 悦然文化

责任校对: 晋 洁

责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017年7月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 8

字 数: 220千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1359-1 定价: 39.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

160816S2X101ZBW

前言

致正在看本书的您：

您是否正在为刚出生的宝宝吃得太少而担心，正在为是否给宝宝补充点配方奶粉而举棋不定？

刚出生 2~3 天的纯母乳喂养宝宝，出现吃了奶没多久，就都吐出来的情况，是要减少喂奶量还是要去医院呢？

都说新生儿不容易出现腹泻，可是自家小宝宝却反复拉肚子，是喂养方法不对，还是用具不洁导致的？

宝宝纯母乳喂养，可是已经三天没有大便了，是便秘吗？

宝宝一到黄昏就哭闹不停，是肚子不舒服还是咋回事？

.....

看到上面的问题，爸爸妈妈是不是有一种似曾相识的感觉呢？其实，上面这些问题大多是因为宝宝肠胃娇嫩，消化系统尚未完善，加上喂养不当、着凉等原因导致的。

我从事儿童临床研究工作 20 多年，对 0~6 岁宝宝肠胃的调养有比较深的了解。其实，宝宝年龄段不同，肠胃的护理方法也不同，为此，我将自己的理论知识和工作经验汇集起来编著了本书，让新手爸爸妈妈可以根据月龄照顾好宝宝，帮宝宝将一些常见的肠胃疾病扼杀在摇篮中，为宝宝一生健康打下良好的底子。本书可以作为宝宝胃肠道疾病预防和调理的参考书。

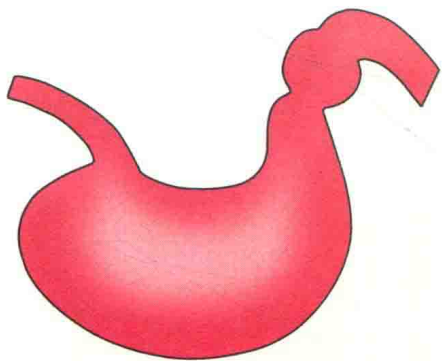
我竭尽所能，但难免有所纰漏，希望用到本书的您多多包涵。如果您能给我提出宝贵的意见，我将不胜感激。让我们在宝宝护理的道路上一同前进！

毛凤星



第1章 了解宝宝的肠胃

新生儿和成人肠胃有区别	16	益生菌守护肠胃，宝宝吃饭香	25
宝宝胃容量是如何变化的	17	适当服用益生菌	25
胃容量的变化	17	益生菌和益生菌制剂的区别	26
怎样判断新生儿是否吃饱	17	配合服用益生元	27
宝宝肠道构造及功能特点	18	乳酸菌是对身体有益的菌群	28
小肠是吸收营养的主要场所	19	乳酸菌的作用	28
大肠是食物残渣的处理工厂	19	创造乳酸菌适宜繁殖的环境	28
肠液是营养转化的“功臣”	20	如何判断宝宝肠胃是否健康	29
肠道菌群是维持宝宝肠道健康的“保护神”	21	怎样维持宝宝正常的肠道功能	30
		均衡膳食	30
		充足的睡眠	30
		规律的作息	30
		少菌而非无菌的生活环境	30
		不滥用抗生素	30
		坚持母乳喂养	31
		宝宝便便的望闻问切	32
		多闻闻宝宝的大便	32



多看看宝宝的大便	33
多扒一扒宝宝的大便	34
记一记宝宝大便的次数	35
洗手是防肠胃疾病的一等卫士	36
从培养宝宝良好习惯开始	36
宝宝正确洗手方式	37

平衡膳食是维护肠道健康的基石 38

0~6 个月宝宝喂养指南	38
7~24 个月婴幼儿喂养指南	39
2~5 岁宝宝喂养指南	40

专题 哪些辅食添加误区会伤害宝宝 42

第2章 腹泻 防止脱水，及时补水

宝宝腹泻有哪些类型

宝宝大便偏稀就是腹泻吗	47
宝宝腹泻要立即用止泻药吗	48
宝宝腹泻能不能立即用抗生素	48
感染性腹泻和非感染性腹泻区别是什么	49

如何判断宝宝是否脱水

宝宝不同程度脱水的判断要点	51
腹泻宝宝应补锌	52
腹泻与锌缺乏间的恶性循环	52
如何为腹泻的宝宝补锌	52

腹泻期间不能禁食也不能错食

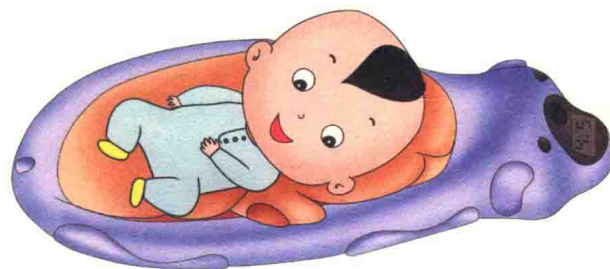
宝宝腹泻的危害有哪些	53
哪些情况下，宝宝腹泻需看医生	53

46

新生儿腹泻

54

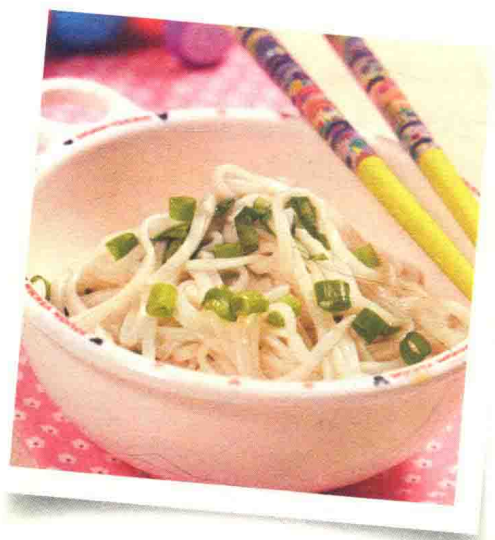
怎样早早发现新生儿腹泻	54
肠胃免疫力低下易引起腹泻	54
喂养不当导致腹泻	55
新生儿患有感冒等疾病会引起腹泻	55
蛋白质过敏会引起腹泻	55



病毒或细菌感染导致腹泻 56
 奶瓶要及时消毒 56
 腹泻期间屁屁护理，要注意 59
 腹泻期间喝腹泻奶粉 59
 人工喂养宝宝腹泻如何应对 60
 保持充足的睡眠和规律的作息 60
 在家该如何用药 60
 按按腹部，推推脊，能增强肠胃吸收功能 61
 母乳喂养是预防新生儿腹泻的好办法 61

2~6 个月宝宝腹泻

出现这些情况妈妈不必过于担心 62
 母乳喂养宝宝出现“稀便”怎么办 62
 人工喂养宝宝极少出现腹泻 62
 什么情况下需要到医院检查大便 62



6~7 个月宝宝腹泻

消化不良与腹泻的关系 63
 此时腹泻的原因及特点 63
 怎样找出宝宝腹泻的原因 64
 饮食不足会导致腹泻 64

缓解腹泻食谱推荐

蒸苹果 · 止泻 65
 肉泥 · 补充蛋白质，促进大便成形 65

7~8 个月宝宝腹泻

辅食添加适当，引起的腹泻很少发生 66
 辅食添加过多导致的腹泻该怎么进食 66
 夏季腹泻应防止脱水 66
 夏季腹泻应尽快就医的情况 66

缓解腹泻食谱推荐

蔬菜米糊 · 补充多种维生素 67
 挂面汤 · 补充水分 67

8~9 个月宝宝腹泻

很少是细菌引起的腹泻 68
 饮食过量引起腹泻怎么办 68
 腹泻治疗总不见好咋回事 68
 宝宝常吃流食，大便一定会成形吗 68

缓解腹泻食谱推荐

山药苹果泥 · 防止腹泻 69
 胡萝卜小米糊 · 防止腹泻 69

9~11 个月宝宝秋季腹泻

秋季腹泻的高发月龄 70

秋季腹泻要用抗生素吗	71
可自制液体给宝宝补水	71
口服补液盐补水的方法	72
喂点流食和易消化的食物	72
怎样预防宝宝臀部溃烂	72
腹泻感染期应远离感染源	73
口服轮状病毒疫苗能有效预防腹泻	73
缓解腹泻食谱推荐	
三角面片 · 补充水分	74
大米粥 · 促进身体恢复	74

11~12 个月宝宝腹泻 75

快满周岁的宝宝腹泻，因季节不同， 治疗的方法也不同	75
宝宝便便总是稀稀的，是因为吃得过硬吗	75

缓解腹泻食谱推荐	
南瓜软饭 · 养护脾胃	76
鲜汤小饺子 · 促进大便成形	76

1 岁 ~1 岁半宝宝腹泻 77

可能会发生秋季腹泻	77
腹泻期间，想吃什么就吃什么	77
遇到夏季腹泻该怎么办	77

缓解腹泻食谱推荐	
炒米粥 · 止泻、促进消化	78
藕粉桂花糕 · 补充营养	78

1 岁半 ~3 岁宝宝腹泻 79

病毒引起的腹泻该如何调养	79
--------------	----



缓解腹泻食谱推荐	
胡萝卜热汤面 · 健脾胃、缓解腹泻	79

3~6 岁宝宝腹泻 80

宝宝腹泻不能简单认为吃多了或吃了 不消化的食物	80
此时腹泻原因有哪些	80
腹泻弄脏衣裤该如何处理	81
给宝宝及时补充水分	81
宝宝饮食应注意什么	81

缓解腹泻食谱推荐	
蛋黄粥 · 补充营养	82
胡萝卜猪肝面 · 止泻，补血，明目	82

专题 宝宝腹泻常见问题 83

第3章 便秘 有规律才是黄金要素

宝宝便便是啥样的

宝宝便便分哪几类	90
宝宝排便没有统一标准，顺畅规律就行	91
宝宝几天不大便，是攒肚还是便秘	91
测试：你对宝宝便秘了解多少	92
便秘对宝宝有哪些影响	93
母乳喂养宝宝便秘的可能性很低	93
人工喂养宝宝为什么容易便秘	94
宝宝大便带血怎么办	95
宝宝肛裂了怎么办	95
哪种情况下，宝宝便秘要看医生	95



88

15天~6个月宝宝便秘

96

哪种情况下排便是正常的	96
如何判断是否因母乳不足引发了便秘	96
带宝宝看病时间是否对	96
宝宝便秘如何使用开塞露	97
怎样刺激肠道出口来缓解便秘	98

6~7个月宝宝便秘

99

辅食不宜太过精细	99
奶量减少会导致便秘	99
吃香蕉不一定能缓解便秘	100
常常运动有利于肠胃蠕动	100
揉揉脐周能缓解便秘	100

缓解便秘食谱推荐

苹果汁 · 促进肠道蠕动	101
香蕉米糊 · 辅助治疗便秘	101

7~24个月宝宝便秘

102

宝宝便秘或因为食量不足或因为食物过精细	102
增加水果的量能缓解便秘	102
补钙不当易引起便秘	103
哪些情况便秘不用管	104
常用泻下的药并不好	104

缓解便秘食谱推荐

- 西葫芦鸡蛋软饼 · 增加膳食纤维 105
- 冬瓜球肉丸 · 增强食欲 105

2~6岁宝宝便秘 106

- 没有养成定时排便的良好习惯会引起便秘 106
- 食量太小可能引起便秘 106
- 饮食结构不合理会导致宝宝便秘 107
- 是否用药缓解便秘应由医生决定 108
- 刚上幼儿园的宝宝为什么爱便秘 108
- 正确补水能缓解宝宝便秘 109
- 1岁后宝宝谨慎用蜂蜜缓解便秘 110
- 多多运动能预防便秘 110
- 揉揉肚子 110



缓解便秘食谱推荐

- 蔬菜饼 · 促进肠胃蠕动 111
- 百合蜜 · 软便润肠 111

专题 宝宝便秘常见问题 112

第4章 呕吐 积极合理应对最重要

大多数情况下，呕吐能自愈 114

- 哪些原因会引起宝宝呕吐 114
- 生理性溢奶和呕吐，别再傻傻分不清 116
- 不同年龄呕吐后漱口方法不同 116
- 呕吐症状缓解后应停食多久 117
- 呕吐后不要频繁喂食 117
- 怎样给宝宝补水 117
- 哪种情况下，宝宝呕吐要就医 117

0~15天婴儿吐奶 118

- 吐奶情况不同，应对方法不同 118
- 遇到以下情况应及时就医 118
- 呕吐物中带血要分情况 118

16~30天婴儿吐奶 119

- 婴儿吐奶时间不同，呕吐物性状不同 119
- 婴儿吐奶哪些情况是正常，哪些情况是不正常的 119



大部分婴儿期的吐奶都是因为“胃浅”	119
抱起喂奶能缓解呕吐	120
俯肩拍嗝可减少吐奶	120
喂奶速度不宜过快	120
奶嘴的开孔大小适宜，奶汁充满奶嘴	121
喂奶前后注意事项	121

1~11 个月宝宝吐奶 122

习惯性吐奶的宝宝也是存在的	122
吐奶后别忘了喂奶	122
搭臂拍嗝和面对面拍嗝	122
什么情况下控制母乳量	123
推膈中，改善宝宝呕吐	123
宝宝吐出来的奶流入耳朵怎么办	123
哪种情况需要马上就医	123

11~12 个月宝宝呕吐 124

宝宝突然呕吐也不必过于担心	124
咳嗽会引起呕吐	124

过食会引起呕吐	124
呕吐要小心秋季腹泻	125
肠套叠引起的呕吐应及时就医	125
感冒可能引起呕吐	125
呕吐应防止脱水	125

缓解呕吐食谱推荐

大米汤 · 补充水分	126
雪梨藕粉糊 · 补充营养、缓解呕吐	126

1 岁~1 岁半宝宝呕吐 127

宝宝呕吐并不完全都是病	127
咳嗽引起呕吐不必太担心	127
突然发热伴有呕吐应少量多次补水	127

缓解呕吐食谱推荐

百合粥 · 润肺止咳	128
莲子百合羹 · 止咳化痰	128

1 岁半~2 岁宝宝呕吐 129

如果宝宝呕吐了，可能是什么原因呢	129
------------------	-----

缓解呕吐食谱推荐

水果土豆拌饭 · 增强食欲	130
番茄炒蛋 · 提高食欲	130

2~3 岁宝宝呕吐 131

宝宝如果呕吐，应检查是否发热	131
呕吐伴随症状不同，原因也不同	131

缓解呕吐食谱推荐

冰糖萝卜 · 防秋燥引起的咳嗽、呕吐	132
蜂蜜蒸梨 · 辅助治疗呕吐	132

3~6岁宝宝呕吐

133

- 宝宝突然呕吐，怎么办 133
半夜发热、呕吐，怎么办 133
没有发热的呕吐，要仔细观察呕吐后宝宝状况 133

缓解呕吐食谱推荐

- 鲫鱼姜汤 · 止呕、开胃 134
柠檬姜汁 · 缓解宝宝呕吐 134

第5章 厌食 找到原因，对症调养

宝宝为什么会厌食

136

- 厌食有哪些危害 137
如何预防宝宝厌食 138
如何判断宝宝是否厌食 139
哪种情况下，宝宝厌食要看医生 139

4~6个月宝宝厌奶

140

- 什么是厌奶 140
如何判断宝宝是否厌奶 140
厌奶分为哪几类 141
缓解长牙时的不适感 141
安静固定的吃奶环境有利于宝宝专心吃奶 142
不宜频繁更换配方奶粉 142
添加辅食顺利度过厌奶期 143
奶嘴洞大小要适当 144
迷糊奶吃不得 144
推拿能缓解宝宝厌奶 144

- 宝宝不接受配方奶粉怎么办 144

专题 宝宝厌奶常见问题 145

1~6岁宝宝厌食 146

- 找对原因才能对症治疗 146
厌食症与假性厌食有区别 146
宝宝饮食应定时定量 147
吃些山楂、白萝卜等消食健脾的食物 147



及时补锌	147	给宝宝捏捏脊，辅助治疗小儿厌食	150
当宝宝不吃饭时妈妈应检查一下宝宝的菜单	147	帮助宝宝做腹部按摩，促进肠胃蠕动	150
不要强迫宝宝吃饭	149	缓解厌食食谱推荐	
让宝宝独立吃饭	149	陈皮粥 · 顺气健脾	151
更换食物花样提高宝宝进食兴趣	149	山楂麦芽饮 · 增强食欲、养胃润肺	151
创造良好的进食环境	149		
呵护宝宝的心理健康	149	专题 宝宝厌食常见问题	152

第6章 积食危害大，远远超出你的想象

消化不良的另一种说法是“积食”	154	过早或过晚添加辅食都不好	157
警惕！这些症状说明宝宝积食了	154	积食原因不同，应对策略不同	158
积食的危害有哪些	155	积食后应吃哪些食物	159
哪种情况下，宝宝积食要看医生	155	循序渐进添加辅食	159
0~6个月宝宝积食	156	吃得太多会导致积食咳嗽	159
新生儿积食的症状有哪些	156	晚上辅食最好清淡些，以免增加肠胃负担	160
哺乳妈妈饮食要清淡，避免高蛋白饮食	156	多让宝宝到户外运动	160
坚持母乳喂养可预防积食	156	避免给宝宝滥用补药	160
人工喂养宝宝，喂养过度、饮食不当易积食	156	捏捏脊，健脾益胃，缓解积食	160
适当运动能缓解积食	156	推天河水辅助治疗积食	160
6个月~6岁宝宝积食	157	缓解积食食谱推荐	
坚持母乳喂养能预防积食	157	山药粥 · 辅助治疗积食	161
预防积食，添加辅食应适当	157	山楂鸡内金粥 · 健胃消滞	161
		专题 宝宝积食常见问题	162

第7章 腹胀 肚子鼓鼓的，不可忽视

了解腹胀是怎么回事

生理性腹胀怎么出现的	164
喂养不当会导致宝宝腹胀	164
宝宝消化不良或便秘会引起腹胀	164
宝宝肠道阻塞以腹胀为主	164
宝宝腹胀有哪些危害	165
哪种情况下，宝宝腹胀要就医	165

0~7个月宝宝腹胀

如何判断新生儿腹胀	166
新生儿腹胀分哪几类	166
母乳喂养妈妈应远离易产气食物	167
妈妈要限制糖分的摄入	167
人工喂养宝宝可更换不含乳糖、豆质或低敏性的配方奶粉	167
冲奶不对会导致宝宝腹胀	167

164

如何冲调奶粉能避免宝宝腹胀	168
不要让宝宝饿得太久才喂奶	169
喂奶前避免大声哭闹	169
避免宝宝吸入空气	170
按摩宝宝腹部	170
及时给宝宝拍嗝	170
怎样给腹胀宝宝简单药物	170

166

7个月~6岁宝宝腹胀

171

如何找出让宝宝腹胀的罪魁祸首	171
多吃易消化的食物	171
减少摄入易产气的食物	171
避免宝宝腹部着凉	171
缓解腹胀食谱推荐	
鲜白萝卜汤 · 顺气	172
橘皮粥 · 帮助消化，消除肠胀气	172



第8章 肠套叠、肠痉挛 妈妈的安抚是最好的良药

年龄不同，腹痛表现也不同 174

哪种情况下，婴儿腹痛要看医生 174

10天~3个月婴儿肠痉挛 175

哪种情况下的哭闹不必担心 175

如何判断宝宝是否得了肠痉挛 175

肠痉挛并没有明确的原因 176

避免食物过敏引起的肠痉挛 176

拒绝过度喂养 176

用婴儿背带抱着宝宝四处走走来安慰他 176

将宝宝包在一张薄薄的被子里，可以

给他安全感 177

可以尝试使用安抚奶嘴 178

轻轻摇晃，在隔壁房间打开吸尘器 178

轻轻按摩宝宝后背 178

肠痉挛会随成长消失 178

摆正心态和宝宝一起成长 178

4~12个月婴儿肠套叠 179

肠套叠是如何形成的 179

肠套叠特有的发病方式 179

肠套叠发生时间不同，急救方法不同 180

婴儿腹痛灌肠前应确诊是否是肠套叠 180

肠套叠发病早期和晚期的症状 180

专题 消化性溃疡年龄不同， 症状也不同 181

各年龄段的症状是什么 181

哪种情况下，宝宝消化性溃疡要就医 181

专题 顺应四季，呵护宝宝的 肠胃健康 182

春季：注意保暖，多吃暖胃食物 182

夏季：生熟分开处理，空调房里要注意温度 183

秋季：谨防感冒，多喝水 184

冬季：多参加户外活动，多吃温热性食物 185

附录1 宝宝肠胃好不好，要留心生长曲线 186

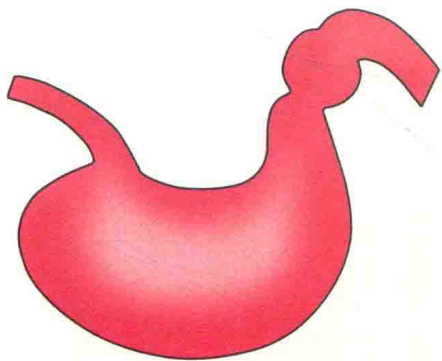
附录2 常见宝宝养肠胃用药 189

附录3 如何让宝宝咕嘟一下把药咽下去 191



第1章 了解宝宝的肠胃

新生儿和成人肠胃有区别	16	益生菌守护肠胃，宝宝吃饭香	25
宝宝胃容量是如何变化的	17	适当服用益生菌	25
胃容量的变化	17	益生菌和益生菌制剂的区别	26
怎样判断新生儿是否吃饱	17	配合服用益生元	27
宝宝肠道构造及功能特点	18	乳酸菌是对身体有益的菌群	28
小肠是吸收营养的主要场所	19	乳酸菌的作用	28
大肠是食物残渣的处理工厂	19	创造乳酸菌适宜繁殖的环境	28
肠液是营养转化的“功臣”	20	如何判断宝宝肠胃是否健康	29
肠道菌群是维持宝宝肠道健康的“保护神”	21	怎样维持宝宝正常的肠道功能	30
		均衡膳食	30
		充足的睡眠	30
		规律的作息	30
		少菌而非无菌的生活环境	30
		不滥用抗生素	30
		坚持母乳喂养	31
		宝宝便便的望闻问切	32
		多闻闻宝宝的大便	32



多看看宝宝的大便	33
多扒一扒宝宝的大便	34
记一记宝宝大便的次数	35
洗手是防肠胃疾病的一等卫士	36
从培养宝宝良好习惯开始	36
宝宝正确洗手方式	37

平衡膳食是维护肠道健康的基石 38

0~6 个月宝宝喂养指南	38
7~24 个月婴幼儿喂养指南	39
2~5 岁宝宝喂养指南	40

专题 哪些辅食添加误区会伤害宝宝 42

第2章 腹泻 防止脱水，及时补水

宝宝腹泻有哪些类型 46

宝宝大便偏稀就是腹泻吗	47
宝宝腹泻要立即用止泻药吗	48
宝宝腹泻能不能立即用抗生素	48
感染性腹泻和非感染性腹泻区别是什么	49

如何判断宝宝是否脱水 50

宝宝不同程度脱水的判断要点	51
腹泻宝宝应补锌	52
腹泻与锌缺乏间的恶性循环	52
如何为腹泻的宝宝补锌	52

腹泻期间不能禁食也不能错食 53

宝宝腹泻的危害有哪些	53
哪些情况下，宝宝腹泻需看医生	53

新生儿腹泻 54

怎样早早发现新生儿腹泻	54
肠胃免疫力低下易引起腹泻	54
喂养不当导致腹泻	55
新生儿患有感冒等疾病会引起腹泻	55
蛋白质过敏会引起腹泻	55

