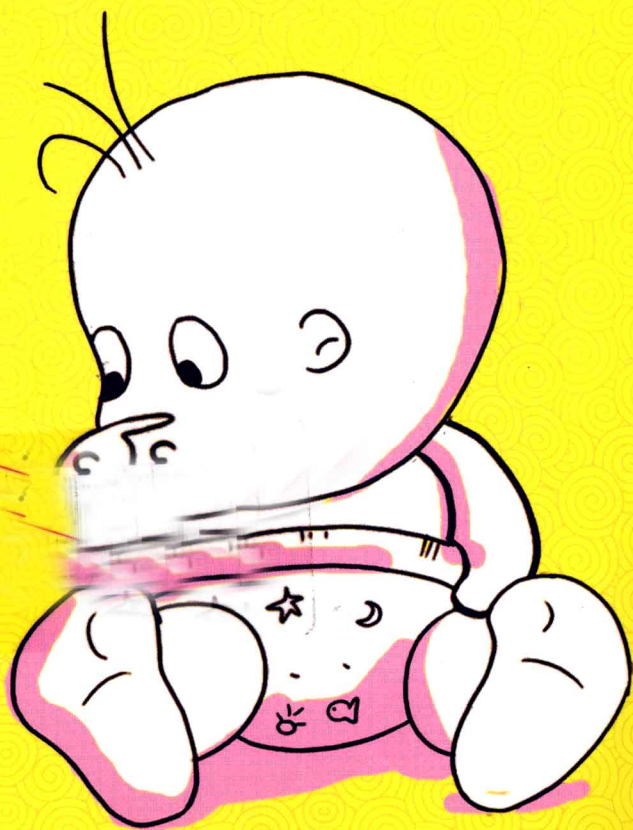


小儿便便书

蔡天恒/著

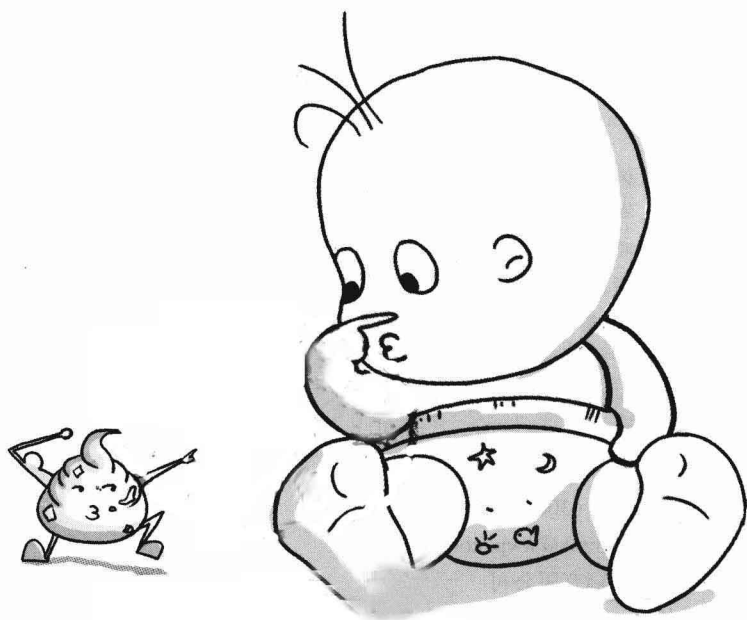
什么样的便便提示宝宝身体有恙？
什么样的便便证明宝宝完全健康？



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

小儿便便书

蔡天恒/著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

小儿便便书 / 蔡天恒著.

—北京: 新世界出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5104-1527-2

I. ①小… II. ①蔡… III. ①婴幼儿—保健—基本知识

②小儿疾病—防治—基本知识 IV. ①R174 ②R72

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第256425号

小儿便便书

作 者: 蔡天恒

责任编辑: 程 军

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号(100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 68998733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 68326679 (传真)

http: //www. nwp. cn

http: //www. newworld - press. com

版权部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp. com. cn

印刷: 北京楠萍印刷有限公司

经销: 新华书店

开本: 710×960 1/16

字数: 150千字 印张: 14

版次: 2011年1月第1版 2011年3月第2次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-1527-2

定价: 29.00元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

初为人之父母，那份喜悦自不必待言。不管一天的工作多忙多累，回到家看着宝宝的一颦一笑，所有烦恼和不快就都烟消云散了。可是，突然有一天，宝宝生病了。这可急坏了新爸爸新妈妈，赶紧请假带孩子去医院，排队挂号，打针吃药……辛苦奔忙且不必说，眼见往日活泼可爱的宝宝此时一脸病容、又哭又闹，爸爸妈妈看在眼里，疼在心上：都怪自己没有照顾好，让心爱的宝宝遭这份罪。孩子受罪，大人受累，如果宝宝能不生病该多好啊！

宝宝生病，跑医院看大夫，实属被动的无奈之举。“兵来将挡，水来土掩”何如防患于未然。实践证明，许多小儿常见病都是可以预防或者通过及时调整饮食起居、改变生活习惯来防止其进一步发展的，关键在于第一时间发现宝宝患病前的征兆。可是爸爸妈妈们又犯愁了：宝宝太小，还不会说话，不能表达自己的感受，怎样才能尽早发现宝宝身体的异常信号，有针对性的采取预防措施呢？

别着急，本书要教您一种简单有效的方法：通过每天观察宝宝便便这一重要的健康信号来第一时间获知关于宝宝身体状况的信息。根据不同性状的便便，判断宝宝身体各部分是否在



正常运转。识别异常情况，排查健康隐患，及时采取措施，有效防微杜渐，让我们的宝宝少生病甚至不生病。

便便是人体代谢的重要内容。它伴随宝宝每一刻的身体运行，忠实记录宝宝体内新陈代谢和成长发育的情况。宝宝的每一次便便就像一页待解读的健康报告，通过对便便的“查、望、闻、试”，爸爸妈妈可以读出其中蕴含的关于宝宝身体状况的丰富信息。“月晕而风，础润而雨”，宝宝身体异常的讯息会经由不正常的便便表现出来。正所谓“正常的便便总相似，不正常的便便各异其趣”，通过对照本书中对各种非正常便便的详尽描述和成因分析，您就能做到对宝宝身体的异常信号心中有数、准确定位，然后有的放矢、及时防治，从而大大降低宝宝成为小病号的概率了。

《小儿便便书》——告诉您关于宝宝便便的所有秘密！让更多的新科父母轻松成为便便专家，帮助宝宝远离疾病、健康成长。

是为此书。



目 录

开 篇

从食物到便便的各个加工点 / 3

产品层级表 / 7

第一部分 小儿便便大学问

臭便便是小儿的健康“宝” / 12

异常便便：宝宝的“求救信号” / 16

小儿便便背后不可不说的问题 / 19

新爸妈不“读”懂便便怎么成！ / 27

第二部分 最完美的小儿便便

宝宝人生中第一次便便 / 32

母乳喂养儿的便便 / 34

人工喂养儿的便便 / 36

混合喂养儿的便便 / 38

添加辅食后的便便 / 40

被误解的正常便便 / 42

第三部分 便便颜色里的大秘密

便便颜色背后的门道多多 / 48



目 录

亮黄色系便便是健康的证明 / 52

看起来怪怪的绿色便便 / 54

多形态的白色系便便 / 61

令人犯急的红色便便 / 66

暗含危险的黑色便便 / 70

第四部分 奇形怪状的“坏”便便

坏便便1号：稀糊样便便 / 74

坏便便2号：稀水样便便 / 76

坏便便3号：海水样便便 / 78

坏便便4号：米泔水样便便 / 80

坏便便5号：蛋花汤样便便 / 82

坏便便6号：泡沫样便便 / 85

坏便便7号：赤豆汤样便便 / 87

坏便便8号：羊粪蛋样便便 / 89

坏便便9号：豆腐渣样便便 / 91

坏便便10号：果酱样便便 / 93

坏便便11号：黏液样便便 / 95

坏便便12号：脓血状便便 / 97

坏便便13号：冻状便便 / 99

坏便便14号：条状便便 / 101



目 录

坏便便15号：凝乳状便便 / 103

坏便便的“四大家族” / 105

第五部分 便便的气味：肠道健康的测量计

便便的气味来自哪里 / 108

“臭”便便背后的秘密 / 110

小儿便便的怪气味 / 114

肠道的健康卫士：益生菌 / 118

第六部分 新爸妈必知的小儿消化系统问题

两大消化系统问题 / 126

小儿厌食 / 129

小儿呕吐 / 134

小儿腹胀 / 138

小儿腹痛 / 141

小儿腹泻 / 145

小儿便秘 / 154

第七部分 宝宝肠道健康的守卫兵——屁

屁的真相：身体在排放废气 / 164

宝宝都是小“屁”孩！ / 167



目 录

臭屁来报：消化不良！ / 171

不是屁大的事那么简单 / 174

第八部分 设计健康便便从饭桌开始

产生完美便便的喂养守则 / 178

好食物养出宝宝好肠胃 / 184

3岁小儿便便之敌：洋快餐 / 187

健康便便的秘密武器：膳食纤维 / 189

规划饮食打造健康好便便 / 193

第九部分 “优质便便” 要靠 “习惯” 塑造

宝宝排泄功能的成长特点 / 200

由“把”便便开始前期训练 / 202

宝宝自主如厕的启蒙训练 / 204

如厕练兵：宝宝是便便的司令 / 208

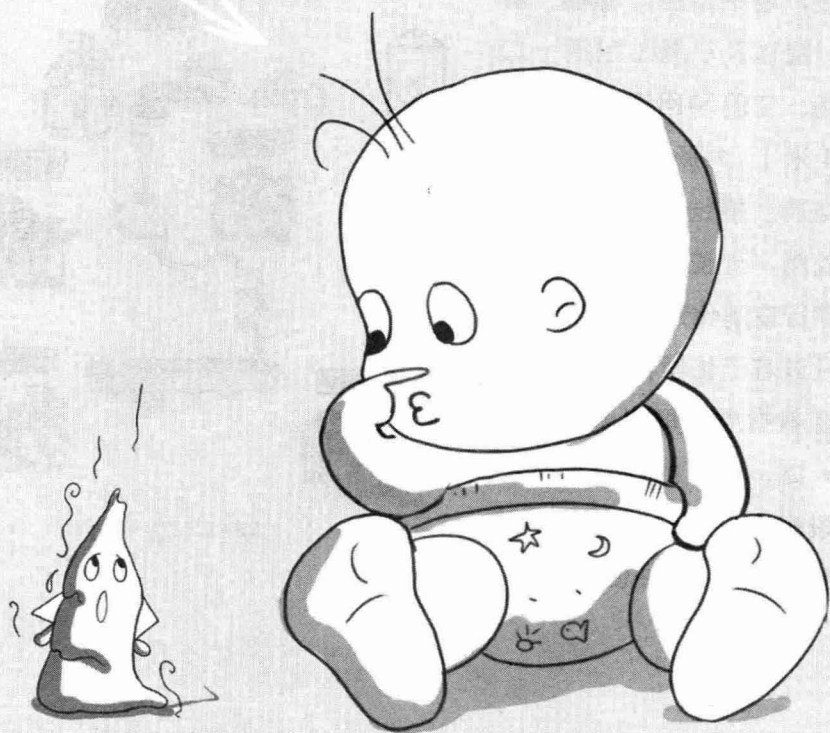
妈妈的烦恼：训练有障碍！ / 210

宝宝便后处理的训练 / 213

附录：肠道健康简易自测 215

开 篇

食物在人体内的旅程：从食物到便便





食物的消化、吸收过程，也就是便便形成的过程。人体的消化道完成的任务也可以形象地比喻为对食物的加工直至产生出便便成品的过程。这是一个从口腔开始、到直肠才最终完成的连续生理过程。

人的消化道就是便便的加工厂。它是一条长长的流水线，包括口腔、咽喉、食道、胃以及小肠（包括十二指肠、空肠和回肠，全长约3~4米）、大肠（包括盲肠、升结肠、横结肠、乙状结肠和直肠，全长约1.3米）。食物穿行在消化道的每个部位，并经过若干化学和物理手段，将营养物质提取出来、输送给人体，剩下的残渣部分在这段旅途完成时成为消化道的有形产品——便便。

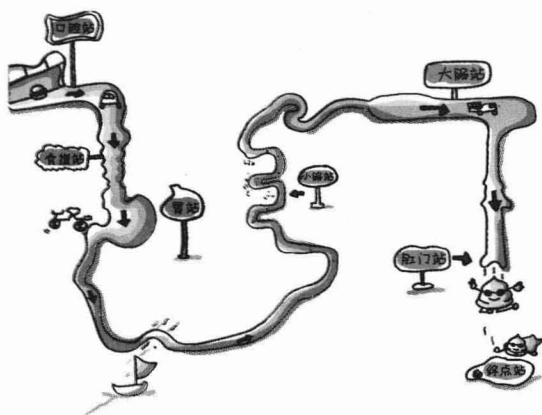


图1-1-1



图1-1-2



从食物到便便的各个加工点

☪ 口腔

职责：粉碎、搅拌，唾液淀粉酶对淀粉进行初步消化。

食物在口腔内咀嚼和搅拌的时候，口腔内三大唾液腺分泌大量的唾液，唾液中含有唾液淀粉酶，此时开始对食物中的淀粉进行初步消化。口腔不仅完成口腔内食物的机械性和化学性加工，它还能反射性地

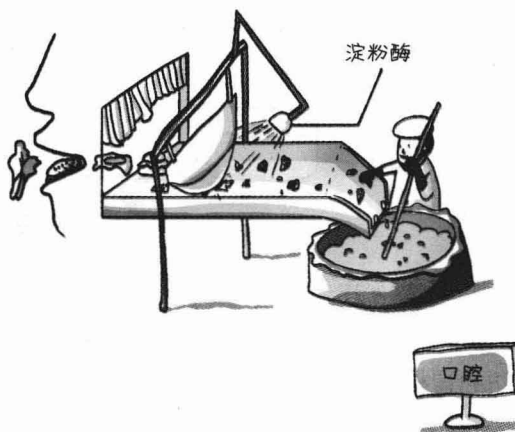


图1-1-3

引起胃、胰、肝、胆囊等内脏的活动，以及促进胰岛素的分泌等等。

☪ 咽喉、食道

职责：传递工作，不进行消化。

咽喉和食道没有消化作用，但食物在经过咽喉和食道时可以刺激有关神经，促进各种消化液的分泌，如胰腺分泌的胰液、胃腺分泌的胃液、小肠分泌的肠液等。它们可将淀粉依次水解为麦芽糖和葡萄糖，将蛋白质水



图1-1-4



解为多肽并进一步水解为氨基酸，脂肪则水解为甘油和脂肪酸。

胃



图1-1-5

职责：蛋白质初步分解，胃液与食物混合为食糜。

勤劳的胃起着很关键的作用。胃内分泌多种消化酶，如胃淀粉酶、胃蛋白酶等，同时，胃部不停的收缩蠕动，将食物与胃液充分地混合，形成像粥一样的食糜，初步消化的食糜分批进入小肠。食糜的物理性状和化学组成不同，胃的排空速度也就不一样。蔬果、谷物等含膳食纤维丰富的

食物以及水、糖类会在 4~6 个小时左右形成粪便排泄到体外；蛋白质、脂肪的胃排空速度一般是 12~36 个小时；混合食物一般需要 4~6 个小时。

小肠

职责：消化、吸收食物中的营养（维生素、无机盐和水，蛋白质、脂肪和糖类），将食物生成残渣。

小肠是最重要的消化场所，肝脏和胰腺分泌的消化液如胆汁和胰液通过总胆管排入小肠与食糜混合，消化食物中的蛋白质和脂肪。大面积的小肠粘膜是主要吸收场所。胆汁经化学变为棕黄色的胆素，所以正常的粪便的颜色一般呈现棕

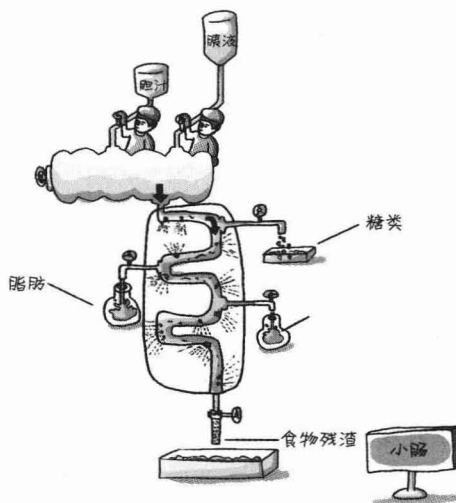


图1-1-6



黄色。这个过程需要大约需要 5~10 小时。

大肠

职责：食物残渣的发酵与脱水，产生与储存便便。

便便是在大肠里制造而成的。

大肠的基本功能是吸收水分和电解质，制造便便。进入大肠的黏糊状的食物残渣经大肠吸收水分和电解质转变为固态，并经肠道内细菌发酵或腐败作用，最后形成便便。便便形成后通常先积存在乙状结肠中，当便便因自身的重量而移动到直肠时，直肠内的感应器就会受到刺激，产生便意。

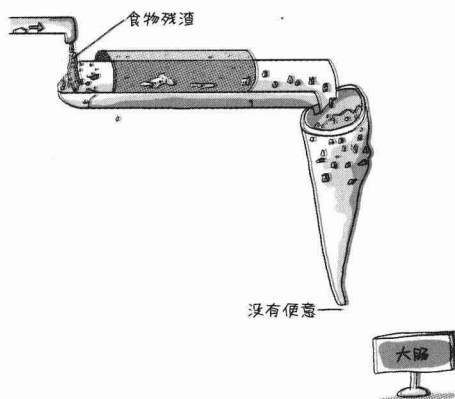


图1-1-7

食物残渣到达大肠后需 9~16 小时的时间用来吸收水分。

便便的生产线检验与不良生产记录对照表

生产线	检验标准	不良生产记录	缺陷产品的可能性状
口腔：原料采购与粗加工。	结构均衡（充足纤维量）； 健康食物； 定时定量规律进食； 多咀嚼、慢吞咽。	挑食； 食物中毒； 饮食不规律； 狼吞虎咽。	    
胃：材料分解与搅拌。	蛋白质分解充分； 食物搅拌充分。	胃液分泌不足； 胃动力不足。	



续表：

小肠：营养物质的消化与吸收。	吸收顺畅。	肠胃蠕动过慢； 肠道活性不足。	 水液型便便
大肠：吸收水分、电解质，食物残渣发酵，产品生成与储存。	肠道有益菌充足； 大肠蠕动正常。	寄生虫入侵、大肠蠕动亢进或大肠液分泌增加导致便便干燥不足； 或大肠蠕动不足引起便便干结。	 水液型便便  黏稠便便
括约肌：产品产出与造型。	排便定时； 排便迅速。	压抑排便冲动使便便长期滞留； 排便无力。	 便秘型便便

表1-1-1



产品层级表

完美便便

完美便便应该呈金黄色，造型清楚，一气呵成，硬度近似牙膏或味噌。便便的理想含水量为 75%。便便能在水中浮起来，并缓慢沉入水中，显示饮食中摄取了大量纤维，因此容易在肠道中发酵、腐败，进而产生气体。



图1-1-8

优质便便

优质便便应为黄、褐色，呈香蕉状或膏状，水分含量在 70%~85% 之间。硬者类似纸粘土，软者类似颜料的软管筒，带有轻微的气味。与完美便便相似，它能够浮在水面上，并缓慢沉入水中。

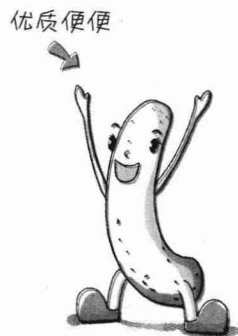


图1-1-9



次级便便

次级便便种类较多，包括柔软细长便便、黏稠便便、硬梆梆便便、软硬掺杂便便等等。这类便便可能由与肠胃无关的其他疾病造成，诸如感冒、着凉等；也可能是受人的生活习惯影响，诸如饮食习惯、排便习惯、心理状态等。便便欠缺质感，同时外形上也并不美观。



图1-1-10

危险便便

危险级别便便往往和肠胃疾病有关，便便的出场也经常会出现惊人状况。如，水液型便便、糊状便便、粘冻状便便、脓血状便便等等。

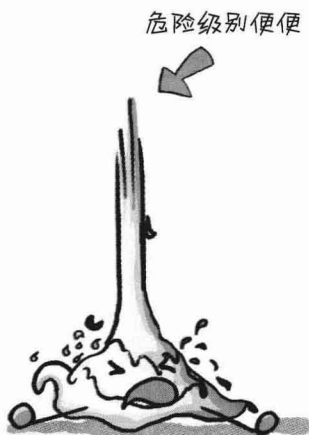


图1-1-11