

宝宝的肠胃问题

婴儿肠绞痛(Colic)

您是否担心您的宝宝有肠绞痛?

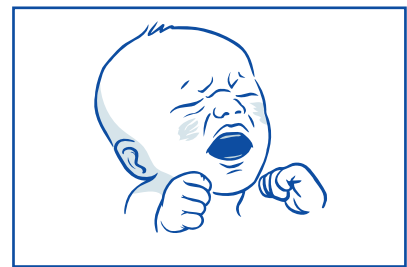
肠绞痛是婴幼儿喂养中最常发生的问题之一。专家们认为导致肠绞痛发生的原因有很多,包括消化系统不成熟,胀气,乳糖不耐症和肠道细菌失衡等等。对于母乳喂养和人工喂养的宝宝来说,肠绞痛的发生率是一样的。母亲孕期吸烟也可能是导致宝宝肠绞痛的一部分原因。

如何判断宝宝是否有肠绞痛?

肠绞痛是指宝宝在没有任何明显原因的情况下,反复或长时间的哭闹、烦躁或易怒。但是宝宝身体健康,并以正常的速度成长。这种哭闹通常在宝宝2 - 3周大的时候就开始,并且在傍晚和晚上会更严重。肠绞痛通常会在宝宝3 - 6个月大时消失,不会对宝宝造成长期影响。

宝宝肠绞痛的其他症状包括:

- 经常皱着眼睛
- 脸颊涨红
- 双腿伸至胸部
- 经常哭闹
- 拳头紧握



建议:

- ✓ 在喂奶时经常给宝宝拍嗝(扫风),特别是当宝宝进食速度比较快的时候。
- ✓ 多抱抱宝宝,轻轻地摇晃他们,或用背带把他们带在身边,并试着用不同的姿势抱着宝宝。轻微的晃动可以安抚宝宝的情绪,试着和宝宝一起散步或轻轻摇动宝宝。带着宝宝一起乘车也能让宝宝心情舒畅。



建议:

- ✓ 尝试分散宝宝的注意力,比如唱歌、和他们一起照镜子或者和他们玩玩具。
- ✓ 肠绞痛的治疗方法有很多种,您可以向药剂师寻求建议。
- ✓ 如果是母乳喂养,调整妈妈的饮食也会对治疗宝宝肠绞痛有帮助。咖啡因、辛辣食物、大蒜、乳制品和导致肠胃胀气的食物(如卷心菜、花菜、西兰花、洋葱)都与宝宝肠绞痛有关。



建议:

- ✓ 在某些情况下,家用电器如吸尘器、洗衣机或吹风机的声音可以安抚宝宝的情绪。

不建议:

- ✗ 如果以上方法都不起作用,不要灰心。请向社区护士寻求进一步的建议,或其他有经验的妈妈们谈谈,寻求有用的方法。您还可以向一些社区的支援小组寻求帮助,具体信息请咨询您的社区护士。
- ✗ 不要让您的宝宝处于非常饥饿的状态。规律地以少量多次的方式喂养可能会对治疗宝宝的肠绞痛有所帮助。

重要提示:母乳是宝宝最佳的营养来源,可以为宝宝提供均衡的营养和预防疾病。母乳喂养对妈妈和宝宝都有额外的好处。我们建议您咨询医护人员,了解适合您的喂养方式,及如何提前准备及维持母乳喂养。如果您选择母乳喂养,健康均衡的饮食是非常重要的。我们建议妈妈们仅在无法进行母乳喂养的情况下考虑人工喂养。不进行母乳喂养或是选择部分人工喂养将导致母乳供应减少。如果您选择不进行母乳喂养,请记住这个决定是很难再改变的。选择使用婴儿配方奶粉时,也须考虑婴儿配方奶粉所带来的社会及经济影响。如决定使用婴儿配方奶粉,应按照医护人员的建议及标签上的说明预备、使用和贮存,以避免危害宝宝的健康。