andresbabyfood / April 22, 2015 04:24PM

[預防寶寶便秘 從飲食開始調整-吳寶食堂](#)

許多寶寶在新生兒時期常常會發生便秘的問題，每當寶寶排便出現困難，露出痛苦的表情時，總是令媽咪感到十分心疼，長期下來更會影響到寶寶的發育。不過，便秘對於寶寶來說是相當普遍的症狀，因此，吳寶媽林彥君表示，如果寶寶出現便秘的情形時，媽咪務必事先了解原因，再由飲食方面做調整，就能讓寶寶早日遠離便秘。

通常寶寶會出現便秘的情形，大致有幾種原因，吳寶媽林彥君解釋，首先，由於寶寶本身消化的問題，腸胃消化吸收不好，便容易導致便秘的情形，再來寶寶也會因為只喝母乳或配方奶，沒有另外添加副食品，而造成便秘。而當寶寶吃副食品及配方奶時，沒有適度的補充水分，也是造成便秘的重要原因之一。

若要改善寶寶便秘的情形，吳寶媽林彥君指出，務必提供寶寶足夠的喝水量，一般而言，以寶寶的體重做為參考，體重在十公斤以內，每一公斤應該要補充一百cc的水，而超過十公斤的寶寶，則是每多一公斤要再多攝取五十cc的水，因此，媽咪必須從小就讓寶寶習慣喝水，不過若是寶寶不愛喝水，也可以用誘導的方式吸引寶寶的注意，藉此養成喝水的好習慣。除此之外，要對抗便秘的問題，媽咪也能自己煮黑棗水，水和黑棗的比例建議是一比十，平時讓寶寶當成水飲用，也能有效改善便秘的問題。

對於便秘的預防，吳寶媽林彥君建議，媽咪可以從寶寶出生三至四個月開始，就養成寶寶喝水的好習慣，另外，寶寶出生後盡量哺餵母乳也相當必要，由於母乳中含有低聚糖及豐富的營養，會讓寶寶本身的消化道分泌出較多的消化液，就能促進食物的消化，便秘的情形也會相對減少。最後更提醒媽咪，務必要讓寶寶均衡飲食，除了多吃蔬果及多喝水以外，蛋白質的攝取也不要過量，適當的營養補充就能讓寶寶及早遠離便秘的噩夢。

吳寶食堂 寶寶副食品 副食品 嬰幼兒保健 便秘

吳寶食堂粉絲團: <https://www.facebook.com/andresltd>

吳寶食堂官網: <http://www.andreslimited.com/>

吳寶食堂客服專線: (02)2221-1203 上班時間:週一到週五8:30-17:30

吳寶食堂LINE ID: andresbabyfood