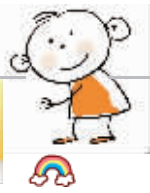


育儿经验坛



53天婴儿出现便秘怎么办?  
网友:whsujie

我家宝宝是顺产,才出生53天。之前七八天时也出现过便秘(因为母亲吃西瓜拉肚子,用牛奶掺妈咪爱后出现便秘的),但很快就好了,此次从12日开始至13日没有拉;14日用了香皂头后拉过,并且很多;15日至16日没有拉;17日再次用了香皂头,拉了很多,比上次更干,并且用力才拉出来;18日至21日还没有拉。咨询医生建议用开赛露,不知道是否可以用,医生排除是疾病型便秘,不知道各位妈妈有何妙方。

Love

Q妈:可以适当喂点西瓜汁,或喂奶之前先喂温开水,过一会再喂奶。泡奶粉的时候里面加点金银花露,金银花是天然的东西,没有什么副作用,但量不要太多,大人、小宝宝都可以喝。我们家宝贝从出生到现在经常喝,没出现过便秘现象。关键还是要培养宝宝喝开水的习惯哦!

hh0324:建议喂点米汤。吃母乳的宝宝便秘时,只要每天给宝宝喂点米汤就可以了,也可以喂薏米水,橘子汁、红枣汁、白菜汁也是不错的选择。

lemon8055:可以每天煮一碗梨水给她喝,梨子不要削皮,切块后连梨核一起煮水,是清火的。同时我自己每天在家帮宝宝揉肚子,每天两三次,每次三百下,用手掌根部放在宝宝的肚脐上,顺时针揉肚子,记住是手掌贴紧肚子往下按,稍微用点力气揉,不要摩擦皮肤。后来宝宝每天就正常便便了。宝宝的运动量小,肠蠕动慢,所以容易造成几天不大便。想要判断宝宝是否上火,可以看眉心和舌尖,还有肛门是否发红,发红就说明宝宝上火啦,就要吃点清火的调理调理,多喝白开水。

登录www.dsqq.cn,进入点点周刊论坛参与互动,分享你家宝贝的抗“秘”方法。

1-3岁 3-6岁

# 宝宝吃油盐学问多

江苏省人民医院河西分院的儿童保健科,每天都有30到40位新爸爸新妈妈前来咨询,很多年轻的父母对孩子何时能吃“油和盐”以及“怎么吃”都不太清楚。昨天,江苏省人民医院河西分院儿童保健科的秦锐主任分别对“油”和“盐”的摄入时间、摄入量进行了介绍。

## 小宝宝不要额外加“油”

秦锐主任介绍,“油”对于婴幼儿来说是没有严格限制的,越小的孩子对脂肪的需求越大,因为脂肪可以为她/他提供足够的热量。所以每天吃母乳或者吃配方奶粉的孩子“脂肪”吸取量已经可以了,不需要再额外补

充“油”。

从营养角度来说,我们主张在婴儿4-6个月时添加辅食,从添加一些烂饭、烂面条、米粉等辅食开始,这个时候可以适当加“油”啦!麻油、植物油和橄榄油都是不错的选择,秦锐主任解释“麻油不仅能提供热能,其含有丰富的不饱和脂肪酸也是大脑发育所需要的,麻油特殊的香味有益刺激食欲,还有就是润便作用”,但是“荤油”最好不要给小婴儿食用。

## “盐”的摄入要严格控制

三四个小宝宝每天所吃的母乳或牛奶中吸收到的“盐分”已经足够了,不需要额

外摄取。6个月孩子进入添加辅食的过渡期,这时消化系统、肾脏功能都不是很成熟,对钠的代谢能力也很低,摄取过多的钠也会加重肾脏的负担。当孩子长到1岁左右,随着孩子肾脏功能和消化系统功能的逐渐发育,烂面条、烂饭、软饭变成主食后,可以适当添“盐”,添加总量一般控制在1克/天左右,最多不能超过2克/天。

秦锐主任提醒,中国居民的盐分摄入总体来说偏多的,这往往对孩子也会产生影响。高盐饮食会加重孩子肾脏代谢的负担,对孩子的肾功能产生不好的影响,所以“源头”控制很重要,新手爸妈们别急着给孩子吃盐。

通讯员 吴倪娜 快报记者 刘峻



114号点点宝宝:贝贝,9个月,爱流口水

## 顺其自然 宝宝健康 点妈“格林的杰作”——育儿心经

### 牙好手更快

5个月的时候,可能是因为长牙的缘故,宝宝老爱咬人,抱她的时候,小脑袋搁在你肩膀上,咬咬衣服,冷不丁给你再来一口,生疼生疼的,现在肩膀上还留着她的小牙印哩!

很早的时候,宝宝就学会了用两只手“狠稳准”地拿东西,除了会用左手换到右手外,还能手脚并用。尽管宝宝手很灵活,但她倒很会“享福”,不愿意自己捧着奶瓶喝奶,非要大人拿着。只要被大人抱着坐在桌子边,两只小脚都是自觉往桌上一搁,舒服地放着!

### 爱模仿,会指使人

宝宝五六个月的时候就会喊妈妈了,尽管她还不知道是什么意思。爸爸不在的时候,嘴里就念叨着“爸爸爸爸”,等爸爸在家了,就又喊着“妈妈妈妈”。8个月的时候宝

宝虽然不会说话,但是却会用肢体语言来表达自己的意愿。比如手对着门口指着,倾着身子就表示要下楼溜达。

宝宝的模仿力很强,没人故意教她做怪脸,她却会自己撇着嘴,眯着眼睛来逗你,嘴里还“呼呼!呼呼!”的。回想起来,可能还是爸爸的“罪过”,他都是用很丑的怪样子逗宝宝!大人们教她的动作,什么“兰花指”,转手腕呀,什么用手数数呀!只要大人在旁边一做,她也马上跟你做起来!

### 点点妹妹有话说

致网友“格林的杰作”:写了这么好的育儿心得,怎么发在自家宝贝秀的跟帖里呢?如果不是点点家族的大家长“点点奶奶”一次次地浏览网页,“格林”的好帖子就会被漏掉啦!所以想要分享育儿经验、故事的点妈们可一定要注意,记得在“点点周刊论坛”里新建帖子哦,这样才能和更多点妈点爸一起交流互动嘛!

华东文化市场 EAST CHINA ANTIQUE CITY 中国南京

# 观奇石 品百态人生 共享华东文化盛宴

## 2009首届华东观赏石交易会

经营范围:观赏石、古玩字画、古典红木、陶瓷玉器

### 2009第四届中国南京文化产业交易会分会场

主办单位:中国南京文化产业交易会组委会  
承办单位:南京华东文化市场  
展会时间:2009年09月30日~10月10日

## 文化盛宴·邀您共享

300个室内展位免费开放,先到先得!精品展会完美呈现,打造华东最具影响力的魅力金秋,只等你来鉴赏!

【传承经典 品味永恒】  
倾情打造二期·华东红木馆  
现已全面接受预定!

交通便利:全天免费班车,地铁小行站/中华门站  
配套齐全:餐厅、招待所、超市.....

文化专线 52887811 52887822

南京市雨花台区凤台南路168号(21路公交总站)。南京西站乘21路到“公交车辆厂”站下;地铁中华门站下。