



链滴

# 宝宝是否健康的晴雨表

作者: [DASHU](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1459501377484>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

“臭臭”是否正常，是宝宝是否健康的晴雨表。

### 1.新生儿胎便（墨绿色）

宝宝出生后6-12小时也会拉出墨绿色胎便。一般需要延续2——3天，每天3~5次，浓重的墨绿色才能消失。胎便通常没有臭味、状态黏稠、颜色近墨绿色，主要由孩子在胎内吞入的羊水和胎儿脱的上皮细胞、毳毛、皮脂以及胆汁、肠道分泌物等组成。这些与生俱来的东西很难洗净，有经验的老会告诉孩子的父母，头几天一定要包纸尿裤而不是尿布。

专家提醒——这不是坏“臭臭”：早产儿排胎便的时间有时会有所推迟，这主要和早产儿肠蠕动功能较或孩子进食延迟有关。

### 2.过渡期大便(黄绿色)

胎便排出的那几日，喂奶也开始进行，待排净胎便，向正常大便过渡时的大便呈黄绿色。多数新生儿吃奶2~3天后大便呈现这一阶段，然后逐渐进入黄色的正常阶段（母乳喂养的宝宝）。

专家提醒——这不是坏“臭臭”：新生儿喂养开始的时间和摄入奶量会直接影响过渡便出现和持续的间。若开奶延迟，或摄入奶量太少，过渡便出现的时间也会推迟。

### 3.哺乳期大便

#### a.母乳喂养的宝宝(金黄色的软糊便)

由于母乳中含有丰富的寡糖，能够充分地刺激肠胃蠕动，因此大部分宝宝不会有硬便的情形，也不会明显臭味，呈金黄色，偶尔会微带绿色且比较稀；或呈软膏样，均匀一致，带有酸味且没有泡沫。母乳喂养宝宝的解便次数很弹性，通常新生儿期次数较多，一天2~5次，随着孩子月龄的增长，大便次数逐渐减少，2~3个月的孩子大便次数会减少到每天1~2次。因此，吃母乳的婴儿如果出现大便较稀、数较多等情况，只要婴儿精神及吃奶情况良好，体重增加正常，没有解便困难、腹痛、胀气的情形，都是正常的，家长没有必要担忧。

专家提醒——这不是坏“臭臭”：母乳喂养的新生儿甚至会发生一天排便7~8次的状况，父母不必担心这叫做生理性腹泻，属于正常现象，到宝宝长到一定时期这种腹泻会自动消失。

#### b.人工喂养的宝宝(土黄色的硬膏便)

用配方奶喂养的宝宝大便较少，通常会干燥、粗糙一些，稍硬如硬膏，但也是只要不难解，不似羊便就没关系。如果消化没问题，通常会呈土黄或金黄色，略带一些酸臭味，每天约1~2次。

专家提醒——这不是坏“臭臭”：喝配方奶的孩子有时大便会黄中带绿或青绿，这是因为配方奶铁质含量都很高，当宝宝对奶粉中的铁质吸收不完全时，多余的铁质就会使大便带绿色，这情形是正常的。是老辈人说的孩子大便呈绿色。就是受到惊吓引起肠胃不适。

### 4.吃辅食以后的大便(颜色较暗)

宝宝从4个月开始添加辅食，随着宝宝辅食数量和种类的增多，宝宝便性开始慢慢接近成人，开始变颜色较暗。

专家提醒——这不是坏“臭臭”：吃较多蔬菜、水果的宝宝，大便会较蓬松。如果是鱼、肉、奶、蛋吃得较多的孩子，因为蛋白质消化使然，大便就会比较臭。

### 坏“臭臭”擒拿记

熟悉了上述宝宝的正常“臭臭”，就很容易辨认不正常的大便了。总的说来，排便次数和颜色的变化能表示出什么问题，但是气味和粪便中的含水量则可能会说明很多问题，比如下面这些藏着隐患、预

着疾病的坏“臭臭”。

#### 坏“臭臭” 1--妈妈肚子异常羊水

B超显示妈妈腹中羊水浑浊，抽样显示有浊体。说明胎儿将胎便排在了羊水中，这可不是什么好事，大可能是胎儿缺氧窒息造成的。

应对措施：定期检查，临产前关注胎儿异常胎动。

#### 坏“臭臭” 2--新生儿24小时不排便

足月的新生儿出生后24小时内都没有排出胎便。

应对措施：请医生检查孩子是否有消化道先天畸形。

#### 坏“臭臭” 3--新生儿灰白便

宝宝从出生拉的就是灰白色或陶土色大便，一直没有黄色，但小便呈黄色。

应对措施：赶紧通知医生，很有可能是先天性胆道梗阻所致。延误诊断和治疗会导致永久性肝脏损伤。

#### 坏“臭臭” 4--豆腐渣便

大便稀，呈黄绿色且带有黏液，有时呈豆腐渣样。

应对措施：这可能是霉菌性肠炎，患有霉菌性肠炎的宝宝同时还会患有鹅口疮，如果孩子有上述的症状，需到医院就诊。

#### 坏“臭臭” 5--蛋花汤样大便

每天大便5~10次，含有较多未消化的奶块，一般无黏液。

应对措施：多见于吃牛奶或奶粉的小儿。如为母乳喂养则应继续，不必改变喂养方式，也不必减少奶量及次数，多能自然恢复正常。如为混合或人工喂养，需适当调整饮食结构。可在奶粉里多加一些水将配稀些，还可适当喂些含糖盐水，也可适当减少每次的喂奶量而增加喂奶次数。如果2~3天大便仍不正常，则应请医生诊治。

#### 坏“臭臭” 6--绿色稀便

粪便量少，次数多，呈绿色黏液状。

应对措施：这种情况往往是因为喂养不足引起的，这种大便也称“饥饿性大便”——你的宝宝没吃饱。这时只要给足营养，大便就可以转为正常。

#### 坏“臭臭” 7--泡沫状便

大便稀，大便中有大量泡沫，带有明显酸味。

应对措施：适当调整饮食结构就能恢复正常。未添加辅食前的婴儿出现黄色泡沫便，表明奶中糖量多，应适当减少糖量，增加奶量。已经开始添加辅食的宝宝出现棕色泡沫便，则是食物中淀粉类过多所致，如米糊、乳儿糕等，对食物中的糖类不消化所引起的，减少或停止这些食物即可。

#### 坏“臭臭” 8--臭鸡蛋便

大便闻起来像臭鸡蛋一样。

应对措施：这是提示宝宝蛋白质摄入过量，或蛋白质消化不良。应注意配奶浓度是否过高，进食是否量，可适当稀释奶液或限制奶量1~2天。如果已经给孩子添加蛋黄、鱼肉等辅食，可以考虑暂时停止加此类辅食，等宝宝大便恢复正常后再逐步添加。还可以给宝宝用点多种维生素制剂，以帮助消化。

## 坏“臭臭”9--油性大便

粪便呈淡黄色，液状，量多，像油一样发亮，在尿布上或便盆中如油珠一样可以滑动。

应对措施：这表示食物中脂肪过多，多见于人工喂养的婴儿，需要适当增加糖分或暂时改服低脂奶等（但要注意，低脂奶不能作为正常饮食长期吃）。

## 坏“臭臭”10--水便分离

粪便中水分增多，呈汤样，水与粪便分离，而且排便的次数和量有所增多。

应对措施：这是病态的表现，多见于肠炎、秋季腹泻等疾病。丢失大量的水分和电解质会引起孩子脱水或电解质紊乱，应该立即带孩子到医院就诊，并应注意宝宝用具的消毒。

## 坏“臭臭”--11血便

血便的表现形式多种多样，通常大便呈红色或黑褐色，或者夹带有血丝、血块、血黏膜等。

应对措施：首先应该看看是否给孩子服用过铁剂或大量含铁的食物，如动物肝、血所引起的假性便血。如果大便变稀，含较多黏液或混有血液，且排便时婴儿哭闹不安，应该考虑是不是因为细菌性痢疾或其他病原菌而引起的感染性腹泻，应该及时到医院就诊。如果大便呈赤豆汤样，颜色为暗红色并伴有恶臭，可能为出血性坏死性肠炎；如果大便呈果酱色可能为肠套迭；如果大便呈柏油样黑，可能是上消化道出血；如果是鲜红色血便，大多表明血液来源于直肠或肛门。总之，血便不容忽视，以上状况均需立即到医院诊治。

## 坏“臭臭”12--羊便

宝宝大便干燥呈颗粒状。

应对措施：一般来说，人工喂养的婴儿比母乳喂养的婴儿更容易发生便秘。我们不以几天拉一次或者天拉几次来断定孩子是否便秘，一个最重要指标是一宝宝大便是否硬结，就是俗称的羊便。就是便秘。

便秘要视情况处理：对于母乳喂养的便秘宝宝，可给糖水或橘子汁（但母乳喂养的宝宝很少患便秘）如果孩子吃的是配方奶粉，在两次喂奶期间，适当多喂点白开水，可以加点果汁或者米汤，以刺激肠蠕动（选用含低聚糖的配方奶粉也有助于预防便秘发生）；4个月大的婴儿可以添加一些菜泥、果泥；对那年龄更大点的便秘宝宝，生活中父母应鼓励他们多吃富含纤维素的蔬菜、谷类食品。

除了通过饮食疗法来纠正便秘，还可结合按摩：以宝宝的肚脐为中心，用手掌由左向右旋转轻轻摩擦宝宝的腹部，10圈休息5分钟，再按摩10圈，反复进行3回。

还可以协助宝宝做助便操：让宝宝仰卧，抓住宝宝双腿做屈伸运动，即伸一下屈一下，共10次，然后腿屈伸10次。增加户外活动，多运动可以促进肠蠕动，能使大便通畅。

如果婴儿存在顽固性便秘，经上述处理均无效，就需要请医生进一步检查和治疗。因为便秘还有可能其他疾病的表现，例如先天性巨肠症、肛门疾病、甲状腺功能不全等。

## 怎样让好“臭臭”跟上宝宝？

### 1. 养成宝宝定时大便的习惯。

健康成长的宝宝一般每天都能准时排便，其中以早晨吃奶后排便的居多。这时孩子情绪平稳，容易集

注意力排便，因此，每天一到这个时间父母可以通过“嗯嗯”的形象化语言帮助宝宝辨别要他大便的息，形成条件反射。到宝宝1岁左右，就能教他早餐半小时后坐盆了。

2.宝宝排不出大便时，不要长时间坐盆，更不能让他边坐盆边玩或看书。

因为在注意力分散的情况下，孩子不易排便，而且长时间坐盆，易造成个别体弱的孩子脱肛。每次坐5~10分钟为宜，每天次数也不宜过多。只要精神和食欲都很好，体重增加也正常，大便不干结，那就算孩子2~3天排便1次，也不用特殊处理。

3.给宝宝时间。

宝宝真正能自己控制大小便得到一岁半至两岁。之前的反射性排便排尿时期不能硬来，如果宝宝哭闹不拉或过了5分钟还不肯拉，就转移你的视线，也转移他的视线，让这段不愉快很快过去。下次再来。

4.让孩子接受，而不是排斥。

帮助孩子了解自己的身体，让他觉得自己身体的每个部分都是好的有用的，自己的生理功能也是很自正常的，有利于孩子一生的身心健康。而不是用“今天又没拉屎”、“不拉屎，细菌、脏东西都留在肚子里了”之类的话来导致宝宝不良心理暗示：我拉不出屎，我不健康。如果因此让孩子对自己的身和生理功能产生排斥感，会影响到长大后的身体观念甚至性观念。

5.关注需要技巧。

儿童专家指出，如果对孩子的大便问题给予超过其他事情的特别关注，孩子就会利用这个机会来叛逆消极抵抗，或糊弄周围的人。越自然、越没有压力的方法对孩子身心健康越好。