不到 6 個月的嬰兒

在第一個月期間,嬰兒可能在每次餵食後排便或一日數便。一個 月後,嬰兒每日的排便減少或數日一便。

- 您的寶寶只需要母奶或配方奶。請諮詢您的醫師或 WIC,確 定寶寶獲得足夠的母奶 或配方奶。
- 如果您餵的是配方奶,請正確的混合配方。請仔細查看罐上 的指示。
- 請先諮詢您的醫師或 WIC 人員後再變更配方奶。變更配方奶 通常會導致更多問題。



6 個月以上的嬰兒

- 幫助您的寶寶更活躍。移動寶寶的腳就像是他/她在騎腳踏 車一樣。鼓勵寶寶在地板上移動或爬行。
- 給予您的寶寶更多液體。您可以一天給二次 2 盎司的烏梅、梨 子或蘋果汁配 2 盎司的水,或一天二次 4 盎司的水。
- 請給您的寶寶含有更多纖維的食物,例如易消化的水果與煮 熟的蔬菜。請每日嘗試約2至4盎司的水果或蔬菜。
- 以母奶或配方奶軟化一茶匙的 100% 麩麥片,並將其添加到 您的寶寶的麥片裡。

不論嬰兒多大,如果他們隨著便秘呈現諸如重度疼痛或 血便的徵兆或症狀,請聯絡醫師。

幼兒

- 蔬菜和新鮮水果都非常好。
- 在您的小孩易消化的食物(例如優酪乳或自製麵包或瑪芬)與 麥片中增加纖維的方式:

每日添加1至3茶匙的100% 麩麥片,或

1至2茶匙切碎的乾果,例如葡萄乾、烏梅或乾蘋果。



- 規律運動很重要。確認您的 小孩每天都有活躍的游玩!
- 每天給予您的小孩大量液體 特別是水。您也可給予少量的 烏梅、蘋果或梨子汁。
- 幫助您的小孩規律如廁。每日 為如廁留出安靜的時間。餐後 是絕佳的如廁時間。
- 鼓勵您的小孩在需要時如廁。 請勿催促您的小孩。

快樂的小孩才會有快樂的腸胃。

將您的小孩喜歡吃的麵包、麥片或麵條以全穀類製作。這是幫 助他們攝取更多全穀類食物的簡單方法。還有,食用富含纖維 的全穀類食物也可以讓排便順暢。

- 新鮮水果
- 全穀瑪芬
- 煮熟日易消化的紅蘿蔔切片
- 全麥土司條
- 燕麥片餅乾
- 全穀麥片

自製水果味燕麥片

- 3/4 杯的老式燕麥片
- 1-1/2 杯的冷水
- 2 茶匙的葡萄乾
- 1個蘋果;削皮、去核、切塊
- 1 茶匙肉样

把水倒入平底鍋。以中火將水煮沸。攪拌燕麥 片、葡萄乾、切碎的蘋果和肉桂。轉至小火。烹 煮 5 分鐘,不斷攪拌。2 人份。

大量的麵條

6 人份

- 1 磅全麥麵條
- 1 束瑞士甜菜或菠菜,去菜、切段
- 3 瓣蒜瓣,切碎
- 2 茶匙乾羅勒
- 2 杯番茄;切塊,配所有果汁
- 3 杯低鈉蔬菜湯
- 3 茶匙橄欖油
- 3 茶匙全麥麵粉
- 1 茶匙鹽
- 1/2 茶匙胡椒

根據包裝上的指示來烹煮麵條。然後,用大煎鍋以中火加熱,加入 3 茶匙的油,旋轉包覆麵條。加入番茄、蒜、甜菜或菠菜、羅勒、鹽和胡 椒。炒香直到綠色蔬菜熟到縮起來、番茄變軟出水為止。在蔬菜上灑 上麵粉,攪拌直到完全混合為止。緩慢攪動湯。持續攪拌直到醬變稠 沸騰,約5-8分鐘。倒入麵條後上桌。

> 警告: 4 歲以下的兒童可能會在吃堅果、水果皮、乾果 及生菜時而噎到。對為嬰幼兒烹煮所有蔬菜。





華盛頓州婦幼營養補助計畫並未有任何差別待遇。本機構提供公平對等的機會 本刊物改編自加州婦幼營養補助計畫。經批准再行印製



添加更多纖維、液體和 運動來解決便秘問題的提示!

便秘的實情





有關便秘應了解之事項

又乾又硬的糞便(排便)很難排出時可能是 便秘的徵兆。

• 請詢問您的醫師,確定是便秘而非其他

• 每日若有排便,請勿擔心。如果是軟便,可 能不是便秘。

• 非經您的醫師開立處方,切勿使用瀉藥、 礦物油、栓劑或灌腸劑。



便秘可能肇因於:

- 喝液體太少。
- 運動量不夠。
- 一些藥物。
- 因嘔叶、發燒或缺少液體而引起的脫水。
- 沒有攝取足量的纖維食物。
- 一些醫療情況(請洽詢您的醫師)。
- 寶寶配方奶混合錯誤。

纖維很重要。纖維有助於緩解便秘症狀,因為它是我們不能消化的 部份食物——它有助於形成軟便。



專家建議

選擇有較多纖維的食物、喝大量液體以及每日運動 (例如散步)。

給予小孩與成人的纖維食物

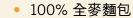
全穀物





豆類和堅果





- 全穀餅乾
- 全穀瑪芬
- 玉米墨西哥薄餅

煮熟的穀類









- 小麥片
- 全麥麵條
- 其他全穀類

早餐麥片







- 100% 麩麥片
- 碎小麥麥片
- 全麥麥片
- 燕麥片
- 其他全穀麥片

蔬菜









乾的

• 梨

新鮮的

- 橙
- 蘋果

花生醬

乾豌豆(碗豆粒)

• 斑豆

• 黑豆

• 菜豆

• 芸豆

• 扁豆

鷹嘴豆

乾的和新鮮的水果







- 草莓
- 黑苺 • 覆盆子

4歲以下的兒童可能會在吃堅果、水果皮、乾果及生菜時而噎到。為嬰幼兒烹煮所有蔬菜。請為幼兒將蔬菜烹煮。

哈密瓜

- 烏梅
- 葡萄乾
- 無花果
- 杏仁 • 梨
- 桃子
- 蘋果





- 紅蘿蔔 • 豌豆
- 馬鈴薯
- 線豆
 - 玉米
 - 煮熟的綠色蔬菜 大多數的其他 (菠菜或其他綠
 - 蔬菜

色蔬菜)



- 緑色花椰菜
- 白色花椰菜
- 高麗菜
- 印度南瓜 矮南瓜
- - 全穀麵條的義大利麵

用穀類、蔬菜和水果當做小菜的食材,例如:

• 墨西哥捲餅或墨西哥起司夾餅配全穀或

煮熟的新鲜蔬菜。試試南瓜、紅蘿蔔或綠豆。

有助於緩解便秘的食物與點心提示

100% 果汁,例如烏梅、蘋果或梨子

Chex 麥片和乾果混合製成的點心

• 玉米或全麥墨西哥薄餅配豆泥

• 鷹嘴豆泥配全穀餅乾

用全穀當做主菜的食材

玉米墨西哥薄餅

• 杏仁—新鮮、乾的或無添加糖的罐裝杏仁

• 燕麥片配葡萄乾或其他乾果

• 麩瑪芬或麩麥片——針對幼兒,先在碗內將麩麥片壓碎

軟化成小塊狀,再加入牛奶,然後等待幾分鐘後上桌。

• 用 100% 全麥麵包和諸如番茄和萵苣等蔬菜製成的三明治

早餐範例

點心範例

全麥餅乾

全穀餅乾

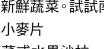
午餐範例

晚餐範例

• 全穀土司配花生醬

• 新鮮水果或蔬菜

- 糙米或小麥片
- 綠色蔬菜或水果沙拉







為晚餐製作

大量的

麵條

