

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。

- 您的寶寶只需要母乳或配方奶。請諮詢您的醫師或 WIC，確定寶寶獲得足夠的母乳 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。
- 以母乳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

- 餵食您的小孩各式各樣富含纖維的食物。全穀麵包和麥片、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遊玩！
- 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
- 煮熟且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 茶匙肉桂

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，去莖、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。



有關便秘的實情



DOH 961-195 June 2015 Chinese

對於殘障人士而言，一經索取即提供其他形式的本項文件。欲索取文件，請致電 1-800-841-1410（文字電話：711）。

華盛頓州幼童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。

本刊物改編自加州幼童營養補助計畫。經批准再行印製。



Washington State WIC Nutrition Program

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

添加更多纖維、液體和運動來解決便秘問題的提示！

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問題。
- 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。
- 因嘔吐、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



- 100% 全麥麵包
- 全穀餅乾
- 全穀瑪芬
- 玉米墨西哥薄餅

煮熟的穀類



- 糙米
- 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

豆類和堅果



- 斑豆
- 黑豆
- 菜豆
- 芸豆
- 乾豌豆(碗豆粒)
- 扁豆
- 鷹嘴豆
- 花生醬

乾的和新鮮的水果



新鮮的

- 梨
- 橙
- 蘋果
- 草莓
- 黑莓
- 覆盆子
- 哈密瓜

乾的

- 烏梅
- 葡萄乾
- 無花果
- 杏仁
- 梨
- 桃子
- 蘋果

蔬菜



- 紅蘿蔔
- 豌豆
- 馬鈴薯
- 綠豆
- 玉米
- 煮熟的綠色蔬菜(菠菜或其他綠色蔬菜)
- 綠色花椰菜
- 白色花椰菜
- 高麗菜
- 印度南瓜
- 矮南瓜
- 大多數的其他蔬菜

有助於緩解便秘的食物與點心提示

早餐範例

- 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。
- 100% 果汁，例如烏梅、蘋果或梨子
- 燕麥片配葡萄乾或其他乾果
- 杏仁——新鮮、乾的或無添加糖的罐裝杏仁

點心範例

- 全麥餅乾
- 全穀餅乾
- 全穀土司配花生醬
- 新鮮水果或蔬菜
- Chex 麥片和乾果混合製成的點心

午餐範例

- 用 100% 全麥麵包和諸如番茄和萵苣等蔬菜製成的三明治
- 玉米或全麥墨西哥薄餅配豆泥
- 鷹嘴豆泥配全穀餅乾

晚餐範例

用全穀當做主菜的食材

- 墨西哥捲餅或墨西哥起司夾餅配全穀或玉米墨西哥薄餅
- 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：

- 煮熟的新鮮蔬菜。試試南瓜、紅蘿蔔或綠豆。
- 糙米或小麥片
- 綠色蔬菜或水果沙拉

可以嘗試
自製水果味
燕麥片*

為晚餐製作
大量的
麵條*



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。

* 請見背面欄的食譜。