

Em Bé Đang Lớn

(Sơ Sanh – 1 tuổi)

Chứng Táo Bón

* Làm sao biết được con tôi bị táo bón?

Con bạn sẽ ít đi cầu hơn bình thường. Phân có thể cứng, khô, và khó ra. Những dấu hiệu khác gồm có:

- Bao tử khó chịu, căng phồng hoặc cứng.
- Bé sơ sinh quấy khóc.
- Hậu môn bị trầy đỏ hoặc chảy máu (vùng giữa hai mông).
- Nóng sốt, bỏ ăn, buồn nôn, ói mửa, mất cân, hoặc lên cân ít ỏi.



Điều gì là bình thường?

Vào mấy ngày đầu đời, em bé sơ sinh có phân đậm, nhão gọi là phân su (meconium). Phân này ở trong bé trước khi sanh. Phân đổi màu vào khoảng ngày bốn tới ngày sáu. Tuy mỗi em bé khác nhau, trẻ sơ sinh thường có thói quen đi cầu như sau đây:

Trẻ bú sữa mẹ

Trẻ bú sữa mẹ thường đi cầu sau mỗi lần bú trong suốt tháng đầu đời.

Trẻ bú sữa nhi đồng

Tuần 1: đi cầu bốn tới năm lần một ngày

Tuần 2 – 4: khoảng hai lần một ngày

Vào khoảng một tháng, trẻ bú sữa mẹ và trẻ bú sữa nhi đồng có thể đi cầu ít hơn mỗi ngày hoặc vài ngày mới đi cầu một lần.

Nói chung, phân được coi là bình thường nếu:

- Không lỏng như nước.
- Không quá ba lần một ngày, tuy nhiên một số trẻ mạnh khỏe có thể đi cầu nhiều hơn.
- Không quá khô và cứng.
- Phân ra dễ dàng cho dù không đi cầu vài ngày.

* Điều gì gây táo bón?

- Không đủ chất lỏng (sữa mẹ hoặc sữa nhi đồng) hoặc thực phẩm đặc (nếu 6 tháng hoặc lớn hơn).
- Đổi từ sữa mẹ sang sữa nhi đồng hoặc đổi sang loại sữa mới.
- Cho trẻ ăn thêm thực phẩm đặc, kể cả thêm cám nhi đồng vào sữa bình.
- Hòa sữa nhi đồng với quá nhiều hoặc quá ít nước.

(Xem tiếp trang sau)

Điều gì gây táo bón?

(Tiếp tục từ trang trước)

- Cho trẻ dưới 4 tháng tuổi ăn cốm nhi đồng hoặc thức ăn đặc.
- Mất nước vì ới mưa, nóng sốt, hoặc thời tiết nóng.
- Trẻ thiếu năng động hoặc vận động cơ thể.
- Phản ứng phụ bởi một vài loại thuốc men.

Trẻ bị một số bệnh y-học như chứng Down và bệnh liệt não thì thường bị táo bón hơn. Bác sĩ có thể đề nghị cách chữa trị tốt nhất cho những trường hợp này.

Khi nào tôi nên gọi bác sĩ hoặc bệnh viện?

Gọi bác sĩ nếu:

- Bạn đã thử tất cả những điều trên, và con bạn vẫn còn bị táo bón.
- Con bạn không có phân su (meconium) vào ngày đầu hoặc ngày hai sau khi chào đời.
- Con bạn bị ới mưa, phân có máu, bụng đầy hơi, không chịu bú sữa, hoặc nóng sốt trên 99 độ F.



Tôi có thể làm gì để ngừa táo bón?

Nên:

- Cho con bú sữa mẹ.
- Trộn sữa nhi đồng và cốm nhi đồng theo chỉ dẫn.
- Nếu con dưới 6 tháng, tăng chất lỏng như sữa mẹ và sữa nhi đồng.
- Nếu trẻ bị táo bón, cho uống 2 oz. nước lạnh ngày hai lần, nếu bác sĩ khuyên, cho 1 tới 2 oz. nước mặn, nước lê, hoặc nước táo nguyên chất 100%. (Thông thường thì nước trái cây không được khuyến khích cho trẻ dưới 6 tháng tuổi, ngoại trừ lúc trị táo bón.)
- Chờ cho tới khi trẻ có thể ngồi với trợ giúp mới cho ăn cốm nhi đồng, biết há miệng khi đứt bằng muỗng, và có thể ngậm nuốt phần lớn cốm trong miệng - khoảng 6 tháng tuổi.
- Nếu trẻ được 6 tháng hoặc lớn hơn, cho thêm trái cây và rau cải cộng với 2 tới 3 oz. nước mặn, nước lê, hoặc nước táo 100% nguyên chất.
- Tăng cường vận động của bé bằng cử động chân theo kiểu đạp xe và chơi nhiều hơn trên nền nhà.

Đừng:

- Cho bé mật ong. Nó có thể làm con bạn trúng độc botulism, một loại ngộ độc thực phẩm.
- Cho cốm nhi đồng vào bình của con trừ khi bệnh xá hoặc bác sĩ cho phép.
- Cho bé uống bất cứ loại thuốc nào, thuốc nhuận trường, thuốc nhét hoặc thuốc bơm hậu môn để giúp bé đi cầu trừ khi bệnh xá hoặc bác sĩ cho phép.
- Bỏ các vật, như là nhiệt kế, vào hậu môn của con.

Để biết thêm chi tiết về cách làm dịu chứng táo bón, vào mạng của Học Viện về Nhi Đồng Hoa-Kỳ

<http://www.aap.org/topics.html> hoặc của Bệnh Viện Mayo <http://www.mayoclinic.com/health/infant-constipation/AN01089>

Hãy vào mạng **TexasWIC.org**

Đây là cơ quan phục vụ bình đẳng.

© 2017 Bộ Phục Vụ Y-Tế Tiểu Bang.

Ngành Phục Vụ Dinh Dưỡng. Cơ quan giữ bản quyền.

Stock no. 13-121V rev. 01/17