



什么是婴儿肠痉挛

新手爸妈们，当可爱的宝宝突然哭闹不止，小脸憋得通红，双腿乱蹬，怎么哄都无济于事，你们是不是感到无比焦急和心疼？这种情况很可能是婴儿肠痉挛在作祟。作为一种在婴儿期极为常见的功能性胃肠道疾病，肠痉挛困扰着许多宝宝和家长，因此，了解婴儿肠痉挛相关知识，能帮助家长们更好地应对，守护宝宝的健康。

一、什么是肠痉挛

婴儿肠痉挛又称婴儿肠绞痛，是婴儿期最常见的功能性胃肠问题之一，约20%的婴儿会遇到这一问题。其典型表现为宝宝突然剧烈哭闹、难以安抚，常伴随肢体蜷缩、面色潮红等症状。多数患儿在3月龄后症状自行缓解，1岁以后很少发作。

二、肠痉挛的典型症状

1. 剧烈哭闹：突然发作，哭声尖锐，难以安抚，每天持

续3小时以上，每周≥3天，持续3周以上，多发生于傍晚或夜间。

2. 肢体动作：双腿向腹部蜷缩、握拳、面部涨红。

3. 腹部体征：腹胀、肠鸣音亢进，轻按腹部可暂时缓解。

4. 伴随表现：排气增多，可能伴随轻微吐奶或大便稀样。

婴儿发生肠痉挛时的哭闹与普通哭闹有明显区别，通常表现为：时间规律，有固定时间段（如“黄昏闹”）；安抚无效，用常规方法（喂奶、换尿布、拥抱）无法缓解。

三、肠痉挛的发病原因

1. 肠道发育不完善：婴儿的肠道神经系统和肌肉发育尚未成熟，肠道蠕动容易出现不协调的情况，这可能导致肠道局部痉挛，从而引发肠痉挛。

2. 喂养不当：喂奶姿势不正确，宝宝在吃奶时容易吸入过多空气，这些空气在肠道内积聚，会引起肠道胀气，进而

导致肠痉挛。另外，喂奶过于频繁，宝宝的肠胃负担过重，也可能诱发肠痉挛。

3. 食物过敏或不耐受：有些宝宝可能对母乳或配方奶中的某些成分过敏，或者存在乳糖不耐受的情况。当宝宝摄入这些不耐受或过敏的食物后，肠道会产生过敏反应，引发肠痉挛。比如，牛奶蛋白过敏的宝宝，食用普通配方奶后，就可能出现肠痉挛症状。

4. 腹部受凉：婴儿的腹部保暖非常重要，如果宝宝的腹部暴露在外，受到寒冷刺激，肠道的血管会收缩，肠道蠕动加快，也容易引发肠痉挛。

四、婴儿肠痉挛的治疗措施

1. 体位调整：喂奶后保持右侧半卧位30分钟至45分钟，促进气体排出。

2. 适宜环境：白噪音（如吹风机低频声）、襁褓包裹、“飞机抱”等可降低哭闹频率。

3. 安抚宝宝：当宝宝肠痉

挛发作哭闹时，家长首先要做的就是安抚宝宝。可以将宝宝抱在怀里，轻轻摇晃，用温柔的声音和宝宝说话，或者给宝宝播放轻柔的音乐，这些方式都有助于缓解宝宝的紧张情绪，减轻疼痛。

4. 腹部按摩：家长可以将双手搓热，然后以宝宝的肚脐为中心，顺时针方向轻轻按摩宝宝的腹部。这样可以促进肠道蠕动，帮助气体排出，缓解肠痉挛引起的疼痛。按摩时要注意力度适中，不要过于用力，以免伤害到宝宝。

5. 调整喂养方式：如果是喂养不当引起的肠痉挛，家长需要调整喂养方式。喂奶时要注意姿势正确，让宝宝含住整个乳头或奶嘴，避免宝宝吸入过多空气。喂奶后要及给宝宝拍嗝，帮助排出胃内的空气。

6. 母乳喂养调整：母亲需减少摄入牛奶、豆类等易致敏食物。

7. 配方奶选择：部分水解

蛋白配方或含低聚糖（FOS/GOS）的奶粉可能缓解症状。

8. 药物治疗：在症状较为严重时，医生可能会根据宝宝的情况，开具一些药物来缓解肠痉挛。比如西甲硅油，它可以改变消化道内气泡的表面张力，使气泡破裂，从而促进气体排出，减轻腹胀和肠痉挛症状；罗伊乳杆菌被证实可缩短哭闹时间，推荐剂量为 10^8 CFU/天，但药物的使用一定要在医生的指导下进行，家长不要自行给宝宝用药。

大部分宝宝随着年龄的增长，肠道功能逐渐完善，肠痉挛的症状会自然消失。家长们在面对宝宝肠痉挛时，不要过于慌张，只要掌握了正确的应对方法，就能帮助宝宝缓解不适。如果宝宝的症状持续不缓解或者伴有其他异常症状，如呕吐、发热、便血等，要及时带宝宝就医，以便排除其他严重疾病的可能。

（柳州市人民医院儿科 邵臻）

产后子宫复旧指南

在新生命呱呱坠地的喜悦背后，产后妈妈的身体正悄然开始一场非常重要却鲜为人知的恢复之旅，而子宫复旧便是这段旅程中的关键篇章。

子宫，这个孕育生命的温暖摇篮，在孕期随着胎儿的成长经历了翻天覆地的变化。原本仅有鸡蛋大小的子宫，到了孕晚期，竟能膨胀至西瓜般大小，重量也从约50克增长至1000克。随着宝宝的诞生，子宫便踏上了它的“归位”征程，这一过程被称为子宫复旧。子宫复旧不仅是子宫大小和重量的恢复，更是子宫内部结构和功能的全面重塑，对产后妈妈的身体健康具有深远的影响。

子宫复旧的过程与原理

产后第一天，子宫底通常平脐或脐下一横指，此后每天会下降1厘米至2厘米，在产后

10天至14天，子宫会降入盆腔，从腹部就触摸不到了。在产后6周左右，子宫基本恢复到孕前大小，这一神奇的复旧过程主要依赖于子宫平滑肌的收缩。

在分娩后，子宫肌层内的纤维束不断收缩，使得子宫体积逐渐缩小。同时，子宫内膜也在进行自我修复，剥落的胎盘附着面会重新长出新的内膜组织，这个过程中会有恶露排出，它是子宫复旧的“晴雨表”。正常恶露有血腥味，但无臭味，持续4周至6周，总量为250毫升至500毫升。如果恶露增多、持续时间延长并有臭味，往往提示子宫复旧不全，宫腔内残留部分胎盘、胎膜或合并感染。

影响子宫复旧的因素

1. 胎盘胎膜残留：分娩时若有胎盘、胎膜碎片残留于宫腔，会影响子宫的正常收缩和

内膜修复，阻碍子宫复旧进程，导致恶露增多、时间延长，还可能引发感染。

2. 子宫收缩乏力：多胎妊娠、巨大儿、羊水过多等情况，会使子宫在孕期过度膨胀，肌纤维过度伸展，产后就像过度拉伸的橡皮筋，弹性减弱、收缩能力下降，影响子宫复旧。另外，产妇精神过度紧张、分娩过程中使用过多镇静剂等，也会抑制子宫收缩。

3. 感染：产后如果不注意个人卫生，细菌入侵生殖道，易引发子宫内膜炎、盆腔炎等，炎症刺激使子宫充血、水肿，影响子宫收缩，延缓子宫复旧。

4. 其他因素：产妇年龄偏大、体质虚弱、合并慢性疾病（如贫血、糖尿病等），以及产后过早性生活、过度劳累等，都不利于子宫复旧。

子宫复旧不良的危害

1. 出血风险增加：子宫复旧不良会导致子宫收缩乏力，无法有效关闭胎盘剥离面的血管，从而引发产后出血，严重时危及产妇生命。即使是少量持续出血，也会使产妇身体虚弱，增加感染风险。

2. 感染几率上升：恶露长时间排出不畅，为细菌滋生提供了温床，易引发子宫内膜炎、盆腔炎等妇科炎症，出现发热、腹痛、白带异常等症状，影响产妇的身心健康。若炎症迁延不愈，还可能导致输卵管粘连、堵塞，影响日后生育。

3. 影响盆底功能：子宫复旧不良会使子宫位置下移，对盆底组织造成更大压力，削弱盆底肌和韧带的支撑作用，增加盆底功能障碍性疾病的发生风险，如子宫脱垂、阴道前后壁膨出、压力性尿失禁等，给产妇的日常生活带来诸多不便和困扰。

促进子宫复旧的方法

1. 母乳喂养：这是促进子宫复旧最简单有效的方法。宝宝吮吸乳头时，会刺激垂体分泌催产素，这种激素能强有力地促进子宫收缩，加速子宫复旧。所以，产后妈妈应尽早开始母乳喂养，并坚持按需哺乳。

2. 适当运动：产后应尽早进行适量运动，如产后瑜伽、盆底肌锻炼等，可以帮助促进子宫收缩，增强腹部肌肉力量，有助于子宫复位。常见的

方法是凯格尔运动，即收缩盆底肌肉3秒至5秒，然后放松，重复10次至15次为一组，每天进行3组至4组。

3. 药物辅助：在医生的指导下，合理使用促进子宫收缩的药物，如缩宫素、益母草颗粒等。缩宫素一般在产后早期通过肌肉注射或静脉滴注的方式使用，能直接刺激子宫平滑肌收缩；益母草颗粒则具有活血化瘀、促进子宫收缩、排出恶露的作用，可在产后口服一段时间。

4. 生活护理：产后要注意休息，保证充足的睡眠，避免过度劳累，让身体有足够的时间恢复。同时，要保持外阴清洁，勤换卫生巾和内裤，防止感染。饮食上，多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、鱼类、蛋类、新鲜蔬菜和水果等，为身体恢复提供充足的营养支持。

子宫复旧是产后妈妈身体恢复的关键环节，关乎着产后妈妈的身心健康和未来生活质量。在这个特殊时期，家人的关心和支持也至关重要。让我们一起关注产后妈妈的身体恢复，为她们的健康保驾护航。

（柳州市妇幼保健院 王慧）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件投递：2971813915@qq.com 电话：13977219936