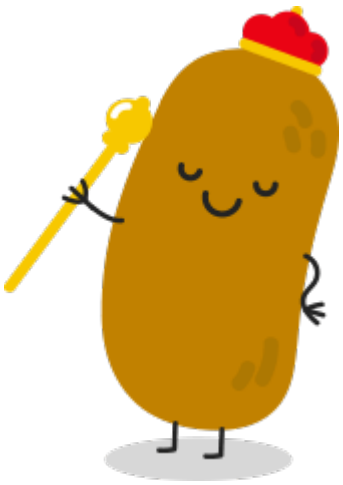
寶寶成長六部曲
文章

二部曲 健康便便是成長重要指標

六月 29, 2026

1 MIN

1. 寶寶便便顏色分析



便便顏色剖析:

健康便便好放心

- 黃綠/綠/墨綠色便便
- 芥末黃便便
- 黃色便便

(母乳寶寶便便多為這個顏色)

適合寶寶的均衡胺基酸組合 才是優質的蛋白質



另外，開始食用副食品的寶寶便便會比較成形，有時候便便會有食物殘渣，這些是正常的喔！看了以上的介紹之後，爸爸媽媽是不是更了解寶貝的便性了呢?

接下來，讓我們一起來看看如何幫助寶寶排便健康正常的小祕訣吧！

1. 如果是單純喝母乳的寶寶，其實有可能2-3天或是更久才便便一次，只要沒有不舒服，其實都是可以接受的喔
2. 副食品裡含有的水分、纖維和油脂，這些都是能夠協助寶寶便便的重要因素喔！
3. 幫寶寶按摩
4. 注意水分流失狀況 與適時補充
5. 避免讓寶寶攝取太多果汁或甜食

2. 寶寶健康排便秘訣

成長過程中，要讓寶寶有健康便便，平時除了要攝取足夠營養，還要注意好菌的攝取，為寶寶打穩健康消化道機能的基礎，順利吸收成長所需營養。雀巢能恩3研究母乳中的蛋白質和胺基酸，獨家打造適合寶寶的優質蛋白，加上BL益菌，能幫助改變細菌叢生態，便便更順暢！消化能，好體能，挑戰成長無所不能！

參考資料：華人育兒百科。親子天下、請問長庚醫師嬰幼兒關鍵照護100+。親子天下、嬰兒大便卡。台灣兒科醫學會。97年、母乳哺育手冊。衛生福利部國民健康署。107年、媽咪愛

瞭解更多