

小儿便秘

- 何谓小儿便秘
- 小儿便秘常见的原因
- 小儿便秘照护原则

一、何谓小儿便秘

是指排便时间长或解不干净，大便质地硬或每天有排便但量太少，有的小朋友一天解 2-3 次正常便，有的小朋友 2-3 天解 1 次正常便，除非超过 4 天没有排便，才需注意是否有便秘的问题。

二、小儿便秘常见的原因

- (一) 器质性问题：先天性巨结肠症、甲状腺机能低下症、脊柱裂、脊髓发育不全、早产导致之神经不成熟、神经肌肉疾病、幽门狭窄、脱水、腹肌异常、脑性麻痹等，都可能造成便秘
- (二) 饮食不当：宝宝吃的食物偏重高蛋白，而缺乏碳水化合物，水分摄取不够，低残渣的食物或饮食量太少、厌食或食欲不振都可能造成便秘。
- (三) 功能性问题：爸爸妈妈如果容易便秘，宝宝也会有遗传便秘的倾向。
- (四) 心理因素：家长对小朋友的排便习惯，太过强调，造成孩子反抗的心理，或是幼儿本身对厕所或上厕所这件事排斥，都有可能造成孩子便秘。
- (五) 习惯不良：有的孩子因为贪玩，没有在有便意的时候解大便，就会使得大便变硬，造成解便后肛裂的情形，这时宝宝会因为怕痛而忍住大便，使得大便更干硬，如此恶性循环，便秘的情形更加重。有些宝宝由于体质的关系，在出生后的某时间点，即使未曾换过婴儿配方奶粉的品牌，也会突然发生便秘。

三、小儿便秘照护原则

- (一) 增加水分的摄取：六个月以下的婴儿，因他们身体中占 75% 以上的水分，较成人多，水分不足会影响小宝宝正常排便，有些小孩不肯喝白开水，虽然可以用果汁代替并含渣，但不宜使用原汁，最好稀释一倍以上，以提高水分与纤维含量。
- (二) 多摄取促排便的食物：一岁以下婴儿，可以给予蔬菜泥和水果泥，一岁以上的宝宝可以让他吃木瓜、蕃茄、奇异果、火龙果、橘子、柚子、草莓等，此外布丁、优格、黑枣汁也都有助于缓解便秘，高纤维的食物，如全穀类的麦片；另外可以将白萝卜、红萝卜、小鱼剁细、蔬菜(高丽菜、菠菜、小白菜等)，这些食物纤维会使粪便中的水分增多，促进肠道蠕动。
- (三) 便秘儿配方奶的选择：食用配方奶粉的婴儿，如果 5-7 天以上才解一次大便，且解出的是硬便，可以考虑其它蛋白质含量较低、糖分含量较高的配方奶，因为食物的各种成分中，糖类吃多了，粪便会比较软。
- (四) 慎选食物：蛋白质及脂肪食物如：肉类、奶油、油炸物、冰品、巧克力、蛋、起司，这些食物在胃部排空的速度较慢，无法促进肠道蠕动，则粪便会较硬。
- (五) 按摩：建议三餐中间可考虑，沿着宝宝的肚脐周围，顺时针方向轻轻的按摩，使肠蠕动较顺，食物残渣也容易送到直肠内，比较容易产生便意。若宝宝属于明显的便秘，就需要医师作其它专业的处理。一般而言，对于愈小的宝宝，医师都不建议使用软便

剂，这样做容易干扰肠胃道的正常运作引起腹泻，后果更难处理。

（六）肛门刺激：

- 1.间接刺激：每天选一段时间，最好在喝完奶后不久（30 分钟至一小时之内），宝宝会有排便反射，如果此时正常有肛门扩约肌的放松，就会容易解出便便。家长可以考虑刺激宝宝大腿内侧或肛门周围的皮肤，作刮搔的动作，可以看见他的肛门有收缩的动作，也是一种刺激的方法。
- 2.直接刺激：一般如果婴儿超过 48 小时未解便，则可考虑作肛门的直接刺激。一般的直接刺激是使用棉花棒或肛温计，沾一些凡士林或婴儿油深入宝宝的肛门内约 2 至 3 公分，并且作旋转的动作 2 至 3 圈，如此可以刺激宝宝排便，若效果不好，可每 12 小时作一次。
- 3.润滑与水化：实际上用肛表刺激也是润滑直肠或扩约肌附近的表皮，宝宝解不出便时，会在喝奶时哭闹，因为腹胀，家长可以直接带宝宝就医，请专业医师采取灌肠的方式，帮助宝宝解便。以上内容为一般照护宝宝有关便秘的相关事宜，如果仍觉得改善不大或合并腹胀及食欲降低，就要带宝宝给医师检查啰！

本着作非经著作权人同意，不得转载、翻印或转售
著作权人厦门长庚医院