

小儿便秘

一、何谓小儿便秘

小朋友一天解 2-3 次正常便，或 2-3 天解 1 次正常便，无排便困难及其他不适均属正常。若超过 4 天没有排便，排便困难、粪便干硬，家属要注意。



二、小儿便秘常见的原因

- (一) 疾病问题。
- (二) 饮食过于精细、摄入量太少、水分摄取不够等。
- (三) 遗传性问题：父母容易便秘，宝宝也会有便秘的倾向。
- (四) 心理因素及习惯不良等：习惯不良致排便不适，造成小朋友反抗或排斥。

三、小儿便秘照护原则

- (一) 增加水分的摄取：增加开水摄入，若小朋友不肯喝，可用稀释果汁代替。
- (二) 多摄取含丰富纤维的食物：一岁以下婴儿，给予蔬菜泥和水果泥，一岁以上的小朋友多吃木瓜、蕃茄、猕猴桃、火龙果、橘子、柚子、草莓、香蕉、酸奶和高纤维的食物如全谷类的麦片；另外白萝卜、胡萝卜、绿叶蔬菜含丰富食物纤维，会使粪便中的水分增多，促进肠道蠕动。
- (三) 应减少摄取的食物：蛋白质及脂肪食物如：肉类、奶油、油炸物、冰品、巧克力、蛋等，这些食物在胃部排空的速度较慢，导致粪便会较硬。
- (四) 按摩：建议三餐中沿着宝宝的肚脐周围，用右手大鱼际顺时针方向按摩。
- (五) 习惯养成：家长固定小朋友定时排便，有便意时不要憋着，家长不要过于责备，帮助小朋友养成良好的习惯。
- (六) 软便剂：医师不建议经常使用软便剂。
- (七) 若护理后仍改善不大或合并腹胀及食欲降低，要带宝宝给医师检查啰！



本著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