

# 便秘

◎中清社區醫療群 / 王榮森小兒科診所 王榮森醫師

**便**秘是小孩常見且棘手的小問題，所謂便秘是指排便的次數變少以及大便的形狀、硬度改變；便秘的特性是排便不舒服、無法排便、久久排便一次。

便秘會隨年齡、食物改變而有所變化，正常嬰兒每餐後會排便一次，但也有例外，例如：一、有些母乳小孩在2個月時，可能會4~5天甚至一星期才排大量軟便，但無排便疼痛，則可視為正常。二、小於6個月的小孩有時在排便時會用力、腳伸直、聽到ㄉㄉ聲、臉部會發紅，但無哭鬧，這是正常現象。

便秘原因大多是因食物內缺乏纖維所致，另外亦可因禁便、牛奶泡法錯誤或因小孩本身先天性肛門、大腸肌肉，神經缺陷所引起，其他還有藥物所引起腸胃蠕動減少造成的便秘。

以下提供這方面的相關常識，以便您家庭照顧：

#### 一歲以內幼兒飲食療法：

- 小於4個月的嬰兒，1天可給二次的葡萄汁或可換成大豆嬰兒牛奶配方。
- 4個月以上幼兒，副食品可吃穀類、杏仁、桃子、梨子、李子、碗豆、菠菜一天二次，但避免吃香蕉泥、蘋果泥、胡蘿蔔泥、南瓜泥。

#### 一歲以上小孩飲食療法：

- 多鼓勵小孩吃水果、蔬菜，至少1天3次，常見的蔬果如無花果、葡萄乾、桃子、梨子、李子、碗豆、杏仁、芹菜、甘藍菜（但若小孩無法咀嚼，則勿給）。
- 穀類含大量纖維，可軟化大便，其他如麥麩、糯米…等，另爆米花也是不錯的選擇。
- 少吃會引起便秘的食物，例如：牛乳、冰淇淋、乾酪、酸奶酪、胡蘿蔔泥…等。
- 應多喝開水。

**大便訓練：**多鼓勵您的小寶寶在飯後，尤其早餐後坐在小馬桶上10分鐘。

**大便軟化劑：**如果以食物療法仍無法改善，則可在飯後給大便軟化劑，持續使用一週。

#### 常見錯誤觀念訂正：

- 不可輕易給予緩瀉劑或洗腸，因為容易引起刺激或肛裂。
- 不要隨便給予藥性強的口服瀉劑，因為容易引起腹痛或成慣性。
- 急性便秘時可依醫師指示給予灌腸

#### 何時需再診：

- 小孩有強烈腹痛或持續腹痛2小時以上。
- 飲食療法3天後，仍無大便者。
- 肛裂有大便血絲。
- 小孩有反覆性便秘。
- 任何相關問題時。

#### 醫師簡介

王榮森 醫師

中清社區醫療群  
王榮森小兒科診所

