



幼兒便秘

當一個孩子有硬的大便而造成排便困難和痛苦時則稱為便秘。兒童便秘十分常見。便秘的幾種可能原因包括飲食、液體攝取不足、忍便的行為和特殊需要。

正常的排便功能

大腸的作用是移動身體的廢物及吸收廢物中的水份和鹽份，直到形成大便，然後在排便時排掉大便。孩子可能有規律地排便(每天固定時間上廁所)，或者不規律地排便。有些孩子一天大便三次，其他孩子可能每隔兩、三天大便一次。有容易排出的軟大便比排便的頻率更為重要。看起來像卵石般的小的、硬的、乾的大便，就可能表示便秘。

“忍住”

有時因為排出硬的大便引起疼痛而開始便秘。孩子可能抗拒身體要排便的信號而忍住大便。這會導致漲氣、疼痛和降低食慾而使問題更加嚴重。有便秘的兒童比較容易煩躁、沒精打彩和不太愛玩。

學習自己上廁所(如廁訓練)的過程也可能導致排便習慣的改變。不要強制還沒有做好準備的小孩學習使用廁所，更不要因為孩子如廁時出錯而懲罰小孩。如果孩子在學習自己上廁所時發生便秘，應該讓他穿回尿片，直到他已經準備好了再試試看。

孩子們還可能會因為玩得正高興，或正忙著參與活動，或不習慣在自己家裡以外的地方大便，而在該上廁所時不去上廁所。要用不帶判斷性的就事論事的字眼來幫助孩子們學習處理他們的如廁需要。

飲食與便秘

飲食中若含有高精製的糖、澱粉和奶製品，但蔬菜、水果和穀物(纖維)含量很低，可能會導致便秘。以動物為食品來源的飲食並不包含纖維，因此以奶製品、肉、蛋為基礎的飲食並不能提供足夠的纖維。一些方便食品(簡單處理或不用處理即可食用的食品)或「垃圾食物」，如曲奇餅(cookies)、餅乾、糖果、蛋糕和洋芋片等含有少量纖維。通過提供大量的水果和蔬菜，如杏、梨、李子、李子乾、桃子、漿果、酪梨、番茄、綠豌豆、胡蘿蔔、花椰菜、豆子以及全穀類，如燕麥、糙米、大麥，全麥等食物，是預防便秘的最佳方式。

如何提供更多的纖維

新鮮水果和蔬菜，豆類，以及全穀類的早餐麥片、麵包，是膳食纖維的有效來源。當您為托兒所購買正餐及點心時，要選擇包括各種以植物為食品來源的食物。閱讀罐頭食品、冷凍食品、及包裝食品中食品標籤的纖維含量。一個孩子的每日纖維攝取量應等於孩子的年齡加5，並以「克」為計算單位。例如，一個4歲的孩子每日應攝取 $4 + 5 = 9$ 克的纖維。

9克纖維的實例：

半杯熟燕麥片 = 2 克

¼ 杯綠豌豆 = 2 克

3 個草莓 = 1 克

¼ 杯煮熟的豆類 = 4 克

提高水果、蔬菜和全穀物的建議：

- 給6到12個月的嬰兒一次嘗試一種小份量的含強化鐵的穀類麥片，水果，蔬菜和豆類。
- 隨著兒童年齡的成長，提供更多不同的飲食和逐步增加纖維。
- 教導孩子們自我幫助的生活技能如切水果和蔬菜(在成人監督之下)。
- 在準備需要烘烤的食物時添加麥麩。
- 提供麥片、糙米和全麥麵包當點心。
- 在香蕉切片上撒麥胚芽。
- 讓兒童準備水果串。
- 用全麥麵粉做煎餅，上面放水果。
- 在日常活動中包括食物是如何長成的課程。
- 限制餅乾、蛋糕、洋芋片和曲奇餅。

如果一個孩子很挑食，請記住你可能需要提供10次以上他才會嘗試。

膳食纖維提供有益健康的其他好處

吃大量纖維的人較少有肥胖症。當人們吃含有許多纖維的低密度食品時，他們會覺得很快就吃飽了，因此攝取更少的熱量。高纖維飲食還可以降低血液中的脂肪和膽固醇，和減少心臟病的危險。纖維可以減慢身體吸收糖的速度，並降低乙型(第二型)糖尿病的風險。

提供各種不同的食物

雖然膳食纖維有益健康，但還是必須要指出，兒童需要不同的飲食來提供身體所需的維生素、礦物質和蛋白質。只提供低熱量、高纖維食物而不包括其他種類食物的飲食不適合兒童。

液體

飲用太少液體，特別是在大熱天或當孩子發燒時，可能使孩子便秘。請確保年幼的兒童在正餐及一整天都有飲用液體。水是個不錯的選擇，它可以解渴，並且提供身體所需要的水份。

喝太多牛奶會減低孩子們對其他所需食物的胃口，含糖飲料與肥胖症及蛀牙很有關連。限制孩子一天不要超過4盎司100%的果汁，和16到24盎司的牛奶。避免喝汽水和果汁飲料。

特殊需要兒童

特殊需要兒童比一般兒童更常便秘。這可能是由於身體活動不足、藥物作用、肌肉較差、食物和液體攝取不足或發展遲緩等所導致。因為受傷或生病而減少活動也可能造成便秘。記得在孩子的「個別教育計劃」(IEP)或特殊需要保健計畫中，要把如廁及排便等問題包括進去。

與家長溝通

與孩子的家人溝通孩子的排便習慣。要尊重不同文化對如廁的期望。請記住，有很多詞彙可以描述大便，並試著用家長和孩子熟悉的詞彙來描述。問問家長他們的孩子在家裡的飲食情況，並且充份提供包括水果、蔬菜和全穀類健康飲食習慣的相關資訊。

何時該聯繫醫療保健專業人員

兒童的便秘有時可能需要醫療保健專業人員的幫助。一名小兒科醫生可能會建議使用軟便劑或瀉藥，並會評估其他問題。如果孩子三天以上沒有大便，或者孩子排便變得更痛苦時，應該請家長聯繫孩子的醫療保健人員。

參考及相關資訊

MayoClinic.com, Dietary Fiber; Essential for a Healthy, Diet 11/19/2009, www.mayoclinic.com/health/fiber/NU00033

CCHP, Quenching Thirst: Healthy Drink Choices for Young Children, 05/2007 <https://cchp.ucsf.edu/content/fact-sheets-families>

AAP, Pediatric Nutrition Handbook, Sixth Edition, 2008.