

便秘寶寶如何吃

臺大醫院營養師翁慧玲

一般家長都認為寶寶一定要每天排便才算正常，否則就代表有便秘的問題。但有部份家長卻相反，寶寶便秘情形已嚴重到每當大便時就害怕，並且哭鬧不休，甚至有血便情形，才想到要就醫，其實上述情形都是不正確的。

便秘是指大便型態乾硬且有排便困難的情形，通常是指一星期少於三次的排便頻率。但臨床上便秘的判定大便堅硬度會比排便頻率重要，因此當寶寶有硬便習慣或排便有困難都要加以重視，並及早處理。一般便秘多半屬於功能性問題，與不良的飲食習慣及排便習慣有密切關係，臨床上以飲食治療及行為改變為治療原則。寶寶大便型態及次數與飲食相關，哺餵母乳的寶寶大便次數較多且稀，餵食配方奶粉的寶寶大便次數較少且型態偏軟硬，然而同樣餵食配方奶粉的寶寶也會因配方奶粉廠牌的不同而有差異。

當人體攝入含纖維質的食物，經腸胃道消化吸收後，在大腸內發酵產生大團物質，進而刺激結腸肌肉的活動，將消化過的殘渣排出體外。纖維質是指食物中不被人體所消化吸收的物質，它的功能主要是增加大便體積及減少大便通過腸道時間。如果飲食中缺乏膳食纖維或含量太少，加上攝入水份不足，此時大量消化過的殘渣會聚集在結腸中。當殘渣停留在腸道中的時間愈長，失去的水份就愈多，大便就變得又乾又硬，難以排出肛門。此時腸壓力增加，讓人感覺不舒服，甚至伴隨有腹脹、腹痛、食慾不等症狀。

便秘的飲食預防及治療

一、增加膳食纖維的攝取

不當的飲食習慣是造成寶寶便秘的主要原因。寶寶成長至六個月大時，是添加固體食物的時機，之後如果寶寶仍過度依賴母乳或配方奶粉，隨著年齡的增加便秘的機率相對提高。另外偏食及飲食過度精緻化(例如：不吃青菜)，也是造成便秘重要的因素，唯有飲食習慣的改變，增加膳食纖維的攝取，才是解決便秘最有效及根本的辦法。

富含膳食纖維的食物包括：全穀類、蔬菜類、水果類、堅果類及莢豆類等，纖維的攝取在質及量上都相當重要，一般兩歲以下纖維的建議攝取量為每日 5 公克，兩歲以上的幼兒每日建議攝取量為年齡加 5(例如：四歲幼兒每日建議攝取量為 9 公克)。嬰幼兒纖維的攝取並非愈多愈好，因為過量纖維質的攝取，可能影響礦物質(例如：鈣、鐵、銅、鎂、磷、鋅)的吸收，但高纖維飲食中同時富含多種礦物質，因此缺乏是少見的。

二、適量液體的攝取：適量水份的攝取是必要的，幼兒水份攝取建議量約每日 1000C.C 左右，水份的需求依體重的不同而有差異。高纖維的攝取，若未搭配足量水份的攝取，反而容易引起腹脹及便秘。水份的來源包括：飲料、湯品、牛奶、蔬菜及水果等，開水的攝取建議在餐與餐中間，另外早上起床用餐前及睡前喝水對排便都是有幫助的。

三、益生菌的攝取：研究顯示益生菌的攝取，有助於維持腸道健康及改善便秘問題。

四、增加活動量或運動：適度的活動或運動可有效促進腸道蠕動，解除便秘情形。

五、養成良好排便習慣：一星期排便頻率少於三次其便秘情形相對增加，因此應鼓勵幼兒每日養成飯後蹲坐馬桶的習慣，且每次蹲坐時間最好在五分鐘以上，使有充裕時間排便。

許多家長遇到家中幼兒有便秘問題時，常自行到藥房購買瀉藥使用，長期下來容易造成幼兒腸道功能異常的問題因此建議如家中幼兒有慢性便秘問題應先從飲食習慣的改變著手並尋求小兒科醫師的協助切勿過度依賴藥物以免造成遺憾加州梅(prune)及棗汁(prune juice)是一種天然輕瀉劑，具有刺激腸蠕動改善便秘的作用。棗汁或棗精部份藥房有售，劑量可參考包裝之標示或與醫師及營養師討論後使用。

便秘在嬰幼兒時期是常見的問題，然而便秘並非是一種疾病，而是一種症狀。雖然如此，一但寶寶有便秘問題，也會嚴重困擾家長，其對寶寶更是一種折磨。另外嚴重便秘更可能造成幼兒生長發育的阻礙，因此每位家長都應重視嬰幼兒便秘的問題。飲食在慢性便秘中扮演著重要角色，飲食治療是所有便秘治療方法中最有效的方法，另外規律的用餐時間、適量水份的攝取及運動也是相當重要的。