



嗯
嗯
不出
來
怎
麼
辦

—談小兒便秘

營養部營養師

陳燕慈

什麼是便秘？

便秘經常被定義為排便頻率的減少，但這並不是唯一的標準。事實上，由於年齡小的兒童，其正常的排便頻率常有很大的變化性，從每天排便一到三次，到每星期排便三到四次。每個孩子有自己「規則性」的排便次數。便秘的孩子，也許是沒有「規則性」排便，糞便是硬的或呈小顆粒的，或是需要使勁地用力排便，甚至需要運用手指去幫助排便；或者是排不乾淨，造成腹脹或疼痛。

如果孩子的排便次數明顯地比平日「規則性」的排便次數少，或者糞便質地變硬而造成解便困難，甚至使肛門口裂傷、疼痛並流血。那父母就得趕緊處理問題了！

孩子便秘的原因？

孩子便秘，經常是因為水喝得不夠或是飲食中沒有足夠纖維。有時孩子也許因為忙於玩或者不喜歡使用家裡以外的廁所而憋便。此外痛苦的排便經驗，也常使一些年幼孩子，不想或不敢去排便。孩子以他們的想法，反覆地用很具體的方法，對不愉快的經歷作出反應，試圖再次避免那些經歷，所以經常憋便。這些孩子有正常的大腸蠕動性，所以這種便秘是屬功能性的（或是行為性的）。當直腸經常充滿糞便時，會延緩胃排空和小腸及鄰近大腸的蠕動，導致食慾降低，腹部疼痛和腹脹。

如果便秘的現象是從訓練大便習慣開始，這可能是父母給孩子太大壓力。當孩子因被訓練坐著大便而造成慢性便秘時，父母和孩子之間，會產生極大的挫折感和敵意。孩子會因此減低自信，變得沮喪，失去模仿力，出現憂慮...等。

有一些疾病也會造成孩子便秘，例如腸道結構異常、內分泌或代謝上異常、神經肌肉的疾病、或藥物的副作用...等。

為什麼處理便秘很重要？

當孩子使盡力氣要排大且硬的糞便時，肛門周遭的皮膚會造成裂傷。肛門裂傷是很痛苦的，且經常會流血，甚至造成下腹部或是直腸的疼痛。如果孩子長期有便秘，大量硬的糞便在直腸造成糞石，使肛門口輕微地打開，糞水從糞石滲漏出來，而弄髒內褲。此外長期便秘，由於直腸中大量的糞便會在膀胱上形成壓力，造成孩子尿溼褲子（遺尿），而且也容易發生膀胱和泌尿道感染的問題。

父母能夠做什麼來改善孩子，便秘的問題呢？

一、教導孩子養成好的排便習慣

幫助孩子養成有規律地坐馬桶的習慣。在每天幾乎相同的時間，為孩子準備腳凳，使孩子舒適地坐在馬桶上。即使孩子未強烈感覺到要排便，也應該要坐在馬桶上約 10 分鐘。但是切

記，不應該強迫進行排便訓練。許多孩子一直到快4歲才學會如何控制排便。

二、問問孩子是不是有什麼問題。如果孩子有便秘的現象，也許是發生了一些事，造成他去抑制便意。例如，在學校使用廁所時，孩子可能擔憂隱密性不夠，或有時缺少衛生紙，或者是馬桶不乾淨，有點髒...等等。先了解問題，再尋求解決的方法。

三、改進孩子的飲食習慣

- (1) 鼓勵孩子喝大量的液體，尤其是水。
- (2) 在孩子的飲食中增加膳食纖維。

以健康均衡飲食為基礎，攝取足夠的熱量及各種營養素，循序漸進地增加膳食纖維，使糞便的體積和重量增加，刺激腸道的蠕動，又可因此吸收水分，使糞便軟化，讓排便通暢。(學齡前和學齡期兒童每日飲食指南，請參閱附表)

(一) 攝取足量的蔬菜和水果

1. 安排菜色：

- (1) 先選用小朋友喜歡的蔬菜，如玉米、馬鈴薯、甜豌豆、四季豆、蘿蔔、大黃瓜等，再逐步及逐量地混合一些氣味較強的蔬菜如：花椰菜、甘藍菜、青椒等。
- (2) 在菜餚中多份蔬菜，減少肉類，加重蔬菜的份量。
- (3) 加個青菜湯或在湯裡加把青菜。
- (4) 早餐時加份新鮮水果。

2. 烹調技巧：

- (1) 在肉類烹調上，增加蔬菜量作為配菜或盤飾，亦可使用水果入菜。
- (2) 多選用切絲、切丁類的半葷素菜。
- (3) 在做各式肉丸、水餃、餛飩、燒賣等食物時，可將青江菜、大白菜、高麗菜、紅蘿蔔等蔬菜切碎或打泥拌入肉類中。
- (4) 可將菜豆、四季豆、青江菜、大白菜等蔬菜和飯一起煮成菜飯。
- (5) 利用各式蔬果及食物顏色的搭配，做不同的創意可愛的造型，提高小朋友吃的興趣。
- (6) 利用水果，作成果菜汁、布丁、果凍等小朋友喜愛的點心，以冰涼的效果增加小朋友的接受性。

- (二) 選用澱粉含量豐富的根莖類，如甘藷、馬鈴薯、芋頭，做為主菜、副菜、湯類菜
- (三) 選用乾豆類食品，如綠豆、紅豆、花豆等及五穀雜糧類，如小米、燕麥、薏仁等，替代部分精白米麥類，煮出多樣化的主食
- (四) 以毛豆取代部分肉類

孩子什麼時候應該看醫生？

- (1) 無不良的排便習慣和飲食習慣已改進，仍無法解決便秘的問題。
- (2) 如果孩子的糞便中有血，或擦拭的衛生紙上有血；或是糞便會不自主地溢出。帶孩子看診前，可以先準備五到七天的症狀



表和飲食記錄。記錄大便的頻率和特性，連同疼痛的事情，讓醫生診斷病因作治療。同時也應該找營養師諮詢，進一步評估是否有飲食上的問題，如偏食、飲食不均衡、水分或膳食纖維攝取不足等，針對孩子個別的需要，適當地調整飲食，協助孩子順利排便或預防便秘的復發。

什麼是膳食纖維

定義	在植物細胞壁、細胞間質的一些無法被人體消化及吸收利用的多醣類（如纖維素、半纖維素、果膠質、樹膠質）及木質素。
主要來源	蔬菜、水果、穀類和豆類。

- 判斷孩子是否攝取足夠之膳食纖維，最簡易的方法是觀察大便是否柔軟、量多且成形。

學齡前和學齡期兒童每日飲食建議攝取量

食物 \ 年齡	1-3 歲	4-6 歲	6-9 歲	9-12 歲
奶（牛奶）	2 杯	2 杯	2 杯	2 杯
蛋	1 個	1 個	2 ~ 3 份	3 份
豆類（豆腐）	1/3 塊	1/2 塊	2 ~ 3 份	3 份
魚	1/3 兩	1/2 兩	2 ~ 3 份	3 份
肉	1/3 兩	1/2 兩	2 ~ 3 份	3 份
五穀（米飯）	1 - 1.5 碗	1.5 - 2 碗	3 碗	4 碗
油脂	1 湯匙	1.5 湯匙	2 湯匙	2 湯匙
蔬	深綠色或深黃紅色			
菜				
水果	1 兩	1 兩	1 兩	1 兩
	1 兩	1 兩	1 兩	1 兩
	1/3 - 1 個	1/2 - 1 個	2 個	2 個