

衛教編號：PED-023

2016.05.22 訂定

2020.04.17(2 審)

2023.08.08(2 修)



認識兒童便秘



全人智慧 醫療典範
愛心 品質 創新 當責

經小兒科醫師專家檢視

臺中榮民總醫院護理部編印

一般人正常排便次數約一天 3 次或至少三天 1 次。大腸的主要功能是吸收水份，若超過三天以上才排便，會讓糞便中水份更少，因此造成便秘現象。

一、兒童便秘的原因有那些？

食物中所含的纖維飲食太少或多為奶粉及偏愛精緻與可口的食物，以致糞便的量不足以激發排便反射作用，而當糞便量夠時，已經因貯積過久而堅硬如石了。



(一)水份不足

飲水不夠，導致糞便乾燥，不易排出，有些父母，為了避免尿多造成不便，少給小孩喝水，導致大便硬結。

(二)排便反射作用鈍化

這是便秘最常見的原因，正常當直腸有足量的糞便存時，便可引發排便反射，產生排便意識，但如果此時忙碌或不便，將排便意識刻意加以抑制，久而久之，排便反射作用也隨之鈍化了，所以直腸堆滿了糞便，它也不再輕易發出排便的信號了。



(三) 痙攣性便秘

常見於慢性焦慮症的病童，因精神緊張，情緒不安，使得結腸呈痙攣狀況，管徑變小，糞便無法向下移動，有時會有交替性腹瀉，其大便常呈小丸狀且帶有過量的黏液。

(四) 藥物作用

有些止咳藥水、治潰瘍用的制酸劑、麻醉止痛劑、抗高血壓藥及鎮定劑等，容易抑制大腸的蠕動或使大便質地變硬，而引起排便困難。

二、便秘有那些症狀？

(一) 次數減少

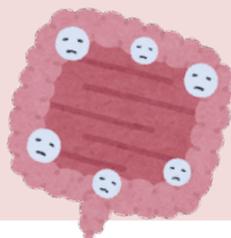
大便次數比平時少，尤其是 3 天以上都沒有大便，或是用力解便情形。

(二) 又硬又乾

如果大便又硬又乾，很難解出來，這種情況下，不論排便次數多少，也可能是便秘。

(三) 水樣大便(滲便)

更換尿布時有水樣大便情形，容易讓家長誤以為是腹瀉症狀。事實上，這也可能是便秘的症狀，因為水樣的大便從堵塞的腸道下部流出來。



又硬又乾

水樣大便

三、預防便秘的方法

(一) 適當的水分

10 公斤的孩童，每日補充水分 1000mL 以上；20 公斤孩童，每日需補充 1300mL 以上，有些孩童不肯喝白開水，可以果汁代替，如：黑棗汁、蘋果汁或梨子汁，可自榨果汁或市售 100% 果汁最好稀釋一倍以上，且有含渣，以提高水分與纖維含量。



(二) 服用藥物：依醫師指示使用軟便用藥。

(三) 養成習慣

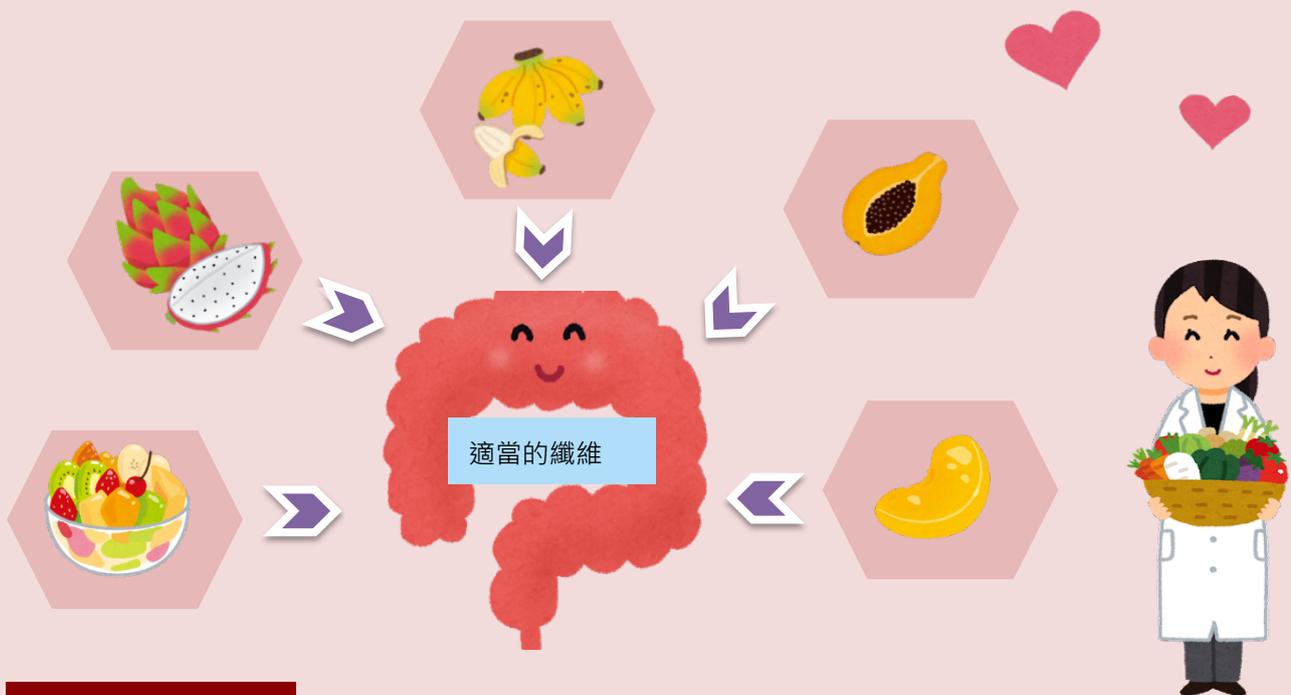
養成定時排便的習慣非常重要，也是防止寶寶便秘的重要習慣。一般 15 個月以上的孩童便可開始訓練，每天三餐飯後坐馬桶 5 分鐘。

(四) 適當的纖維

1. 常吃新鮮水果：如梨子、香蕉、木瓜、蕃茄、草莓、奇異果、火龍果。吃柑橘類時，儘量不要剝去纖維。
2. 常吃蔬菜如莢豆類、瓜類（如絲瓜、胡瓜），吃蔬菜時儘量不吐渣。
3. 小於六個月寶寶，可儘量哺餵母乳，若喝配方奶者，可試著更改配方奶種類，如：水解蛋白奶粉；大於六個月以上，可把奶量慢慢減少，開始給副食品，如纖維素高的水果、蔬菜，可吃糙米粥、蒸地瓜等纖維量高食物。

四、結論

了解兒童便秘的原因可幫助兒童改善便秘的問題，透過飲食，生活習慣的調整或依醫生處方給予軟便劑來減少便秘的排便型態，才不至於使糞便堆積於體內而堅硬如石了。



五、參考資料

黃靜微 (2021) · 兒童消化系統疾病及其護理 ·

於陳月枝總校閱，*實用兒科護理*(九版，528-530)，台北：
華杏。

Bharucha, A. E., & Wald, A. (2019). Chronic constipation. *In Mayo Clinic Proceedings, 94*(11), 2340-2357.

<http://doi.org/10.1016/j.mayocp.2019.01.031>

您喜歡這份衛教單張嗎?請拿起您的手機掃條碼

完成滿意度，給我們回饋及建議，謝謝！



讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 超過三天以上才排便，會讓糞便中水份更少，因此造成便秘現象。

是 否 不知道

2. 兒童便秘可能因為水分不足、食物中所含的纖維飲食太少或多為奶粉及偏愛精緻與可口的食物。

是 否 不知道

3. 更換孩童尿布時有水樣大便(滲便)情形，這不是便秘的症狀。

是 否 不知道

4. 孩童若不肯喝白開水，可自榨果汁或市售 100% 果汁最好稀釋一倍以上，且有含渣，以提高水分與纖維含量。

是 否 不知道

5. 小於六個月寶寶喝配方奶者，可試著更改配方奶種類，如：水解蛋白奶粉，可改善便秘的問題。

是 否 不知道



全人智慧 醫療典範

40705 臺中市西屯區臺灣大道 4 段 1650 號 1650 Taiwan Blvd, Sect. 4, Taichung, Taiwan 40705 ROC
TEL +886 4 23592525 FAX +886 4 2359 5046 Website <http://www.vghtc.gov.tw>