

小兒便秘照護原則衛教指導



1. 增加水分的攝取：若小孩不肯喝白開水，可以用稀釋一倍以上果汁代替，以提高水分與纖維含量。
2. 多攝取促進排便的**高纖維**食物：
 - ★一歲以下嬰兒，可以給予蔬菜泥(高麗菜、菠菜、小白菜、白蘿蔔、紅蘿蔔等)和水果泥(**蘋果、木瓜**)。高纖維的食物，如全穀類的麥片。
 - ★一歲以上的寶寶，可以讓他吃**含皮或子的新鮮水果**、奇異果、火龍果、橘子、柚子、**柳丁、葡萄柚、黑棗**等，此外布丁、優格、也都有助於緩解便秘。
3. 慎選食物，**盡量減少過於精緻或加工食物**、蛋白質及脂肪食物如：肉類、奶油、油炸物、冰品、巧克力、蛋、起司，這些食物在胃部排空的速度較慢，無法促進腸道蠕動，則糞便會較硬。
4. 按摩：建議二餐中間可考慮，沿著寶寶的肚臍周圍，順時針方向輕輕的按摩，使腸蠕動較順，食物殘渣也容易送到直腸內，比較容易產生便意。
5. **腸道控制訓練**：一天應有固定兩個時段讓兒童有時夠時間排便，一般建議是早餐後和晚餐後 30 分鐘，因咀嚼食物會刺激腸蠕動，產生便意感。
6. 肛門間接刺激：每天選一段時間，最好在喝完奶後不久（30 分鐘至一小時之內），寶寶會有排便反射。家長可以考慮刺激寶寶大腿內側或肛門周圍的皮膚，作刮搔的動作，可以看見他的肛門有收縮的動作，也是一種刺激的方法。

參考文獻：

- 林元淑(2018)·兒童消化系統疾病與護理·於黃美智、蔣立琦總校訂，兒科護理學(六版，10-22~10-23)·台北市:永大。
- 陳月枝、黃靜微、林元淑(2018) 實用兒科護理·於陳月枝總校閱，實用兒科護理(八版，528-530 頁)·台北市：華杏。
- 黃玉珠(2005)·婦嬰護理·351 頁，台北：偉華書局有限公司。

