

寶寶有便秘嗎？



網上版本



寶寶有便秘嗎？



便秘常見於嬰幼兒。一般來說，六個月前的寶寶較少有便秘，特別是吃母乳的寶寶，因母乳含足夠的水分，容易消化及吸收。當你的寶寶轉吃配方奶，或踏入六個月大開始加添固體食物時，大便可能會變硬，次數減少，你或會擔心寶寶是不是有便秘。其實正常的大便規律因人而異，可以由初生時一天數次至兒童期的兩、三天一次不等。家長不應只看排便次數來決定寶寶是否便秘，只要他們的大便偏軟，仍可以是正常的。

怎樣才是便秘？

當寶寶由於種種原因而沒有排便，久而久之，積存於直腸內的大便會變得乾硬，形成便秘。以下是嬰幼兒便秘的症狀：

- 🚩 不規律或相隔一段比平常長的時期才有大便
- 🚩 大便呈乾硬的大塊或細小彈丸狀
- 🚩 排便吃力或有痛楚，會忍住不肯排便
- 🚩 大便很臭，臭屁極多
- 🚩 不規律排便之間有腹瀉或在褲子內遺便
- 🚩 間歇腹痛或腹脹
- 🚩 肛門因受硬糞擠壓而損傷
- 🚩 大便混有血絲
- 🚩 胃口差
- 🚩 無精打彩、易發脾氣

引致嬰幼兒便秘的可能原因：

寶寶在以下的轉變階段較易出現便秘：

1

引進固體食物初期

- 飲食習慣改變
- 飲食不均衡、缺乏膳食纖維或水分

2

如廁訓練期

- 因害怕上廁所而強忍大便
- 未有建立如廁規律
- 如廁姿勢欠佳

3

上幼兒園/幼稚園適應期

- 不習慣如廁環境
- 生活規律改變

其他可能原因：



- 🦊 發燒、脫水、長時間臥牀
- 🦊 肛門損傷
- 🦊 缺乏運動
- 🦊 對牛奶過敏
- 🦊 受藥物影響
- 🦊 其他疾病有關

寶寶有便秘怎辦？

如果你的寶寶仍在嬰兒期：

寶寶由吃母乳轉吃配方奶，或由一種配方轉吃另一種，出現短暫性的便秘是平常的。最重要是不要混和兩款配方奶粉，並按照奶粉罐上的指示，正確地沖調奶粉，讓寶寶攝取充足的營養及水分。若有需要，可讓寶寶在兩餐之間喝少量開水。

同樣地，寶寶約六個月大開始進食固體食物時，你可給他足夠水分和為寶寶多選擇高纖維的食物，例如：果蓉(如蘋果蓉、梨蓉)和碎菜(如西蘭花、菠菜)，來預防和改善寶寶便秘的情況。



至於一歲以上的寶寶，可從以下方面入手：

1. 改善飲食習慣，有利排便

A) 每天喝足夠流質

- 清水是每餐之間最好的飲料
- 每天喝多少水並沒有一定標準。通常每逢正餐和茶點時間最少要喝一杯
- 如寶寶每三至四小時有一次小便，小便呈淺色而氣味不濃，就表示已攝取足夠水分
- 多利用和製造機會讓寶寶接受喝清水，例如天氣炎熱或在寶寶進行體能活動後給他水；把盛了水的杯放在幾個他隨手拿得到的地方



- 正餐時的飲料應只喝水或鹽分少的湯水，以免影響胃口
- 避免糖分高的飲料如乳酸飲品、汽水，因會影響排便和引致肥胖
- 如讓寶寶飲用新鮮果汁，每天勿多於 120 毫升；讓他吃原個水果為佳
- 勿給寶寶過量喝奶，以免影響胃口，減少他由其他食物攝取各樣營養和膳食纖維的機會。一歲以上，每天應飲用不超過 360-480 毫升牛奶或配方奶，兩歲後建議轉用低脂奶及五歲後可飲用脫脂奶；吃母乳的寶寶，可按他的需要餵哺至兩歲或以上





B) 午餐和晚餐要有蔬菜及水果



- 蔬菜及水果含豐富膳食纖維，如紅蘿蔔、南瓜、菜心、橙、蘋果和西梅
- 有些蔬菜和水果水分較多，如冬瓜、西瓜和梨，可以補足水分

C) 每餐要有穀物類或碳水化合物



- 兩類食物都含豐富膳食纖維
- 穀物類包括麴包、飯、粉麴和麥片，最好用全麥或糙米；碳水化合物如番薯、馬鈴薯

D) 避免吃高糖高脂肪食物



- 例如：汽水、糖果、蛋糕、即食麴、煎炸食品和其他甜食
- 這些食物只含很少量膳食纖維，並會影響胃口，減少其他營養的吸收

E) 維持三餐正餐和正餐間只吃兩次茶點

- 確保飲食均衡和生活有規律，不要額外多吃



2. 足夠活動量

鼓勵寶寶多活動，由簡單的收拾、跑跑跳跳至較劇烈的打球、跑步，都能有助消化系統活躍，促進腸道蠕動，幫助排便。



3. 行為處理法

運用行為處理法，能夠幫助你鼓勵寶寶改善飲食習慣和活動量，協助他建立如廁規律。醫生處方藥物時，亦要同時運用行為處理法。

- 設計清晰步驟，幫助寶寶達至理想的目標，例如：每天喝水、以活動取代靜態的看電視、定時坐在便盆上(參考親職系列單張「跟尿片說再見」)
- 直接、正面描述寶寶做得好的地方，加以鼓勵
- 兩歲以上可以輔以行為獎勵表，加強鼓勵。先由容易做到的目標入手(例如：每次上廁所，有排便時會獎一張貼紙)，漸漸增加難度；累積若干貼紙可以有獎勵，最好是寶寶喜愛的活動而不是食物(參考親職系列單張「管教『正』策」)

- 如寶寶因環境因素而產生便秘，便須針對原因而作出適當調適。例如：與教師溝通，了解幼稚園廁所環境和上廁所的時間安排；鼓勵寶寶在一個較方便的時間排便
- 在過程中，家長須細心觀察、記錄，保持耐性；與寶寶多溝通，讓他清楚處理的步驟和了解他的感受，令排便成為一件愉快的事

4. 醫生處方藥物

明顯的便秘須由藥物幫助大便硬塊排出，再輔以上述的方法，雙管齊下。

諮詢醫生意見



一般便秘問題都可以在改變飲食習慣後得到改善。如情況持續，出現腹瀉或大便有血，應盡快帶寶寶看醫生，作詳細診治



切勿自行購買瀉藥或灌腸劑給寶寶使用。不同階段的便秘，處理方法會有所不同，因此應由兒科或家庭醫生處方劑藥

網頁: www.fhs.gov.hk

24小時資訊熱線: 2112 9900