



美奇幼兒園衛教宣導單

兒童便秘



便秘是兒童常見的消化道問題，大部分的小兒便秘均屬於功能性便秘，功能性便秘只要飲食改善及建立排便習慣即可緩解。



* 排便訓練

可以帶孩子挑選他喜歡的圖案或造型的小馬桶，讓孩子的腳能輕鬆踩到地板，建議一天三次，可在早、中、晚餐飯後，不論有沒有真的在馬桶上大小便，訓練 5-10 分鐘即可。



* 增加適當水量

水分攝取不足時易造成糞便乾硬，以致排便困難，因此足夠的水分攝取是很重要的，家長可以幫孩子準備水壺來觀察孩子的飲水量，亦可準備小孩喜歡的圖案水壺以增添小孩喝水意願。

如孩子不肯喝白開水，可用新鮮現榨果汁代替。避免給予含糖飲料、汽水等，以免造成孩子攝取過多的糖份造成身體負擔。



* 多吃新鮮蔬菜與水果

蔬菜、水果和穀類都含有豐富纖維質，足夠的纖維質可以幫助腸道蠕動、增加糞便體積，有利於排便，是預防便秘的好幫手

* 繪本共讀

如廁訓練時也可結合有關如廁的繪本，讓孩子以圖像化的方式學習。

如廁訓練的進程依孩子的發展狀況而定，約需一到三個月，在訓練如廁時需要不斷的鼓勵孩子嘗試，也能幫助孩子養成良好的排便習慣。

* 運動

適度的運動有助於腸胃蠕動，幫助排便順暢。



* 益生菌

兒童常會因蔬果、水分攝取不足而有便秘問題，除了調整飲食習慣，適度服用益生菌也可能有助改善便秘

改善腸道健康：便秘、腹瀉和腸躁症等腸道相關症狀，多與腸道菌叢失衡有關。透過增加腸道中益生菌的數量，有助抑制有害細菌的繁殖，藉此改善腸道健康。

單靠益生菌來治療功能性便秘效果不理想，可以優酪乳或優格代替乳製品，幫助腸道健康。

