

便秘

Simplified Chinese



如果孩子的粪便很硬、排便困难或不经常上厕所，这就是便秘。儿童正常的粪便软硬程度和排便次数有很大差别。

- 用母乳喂养的婴儿可能每次喂完后就要排便，或每周只有一次大便。
- 用奶瓶喂的婴儿和稍大些的孩子通常两三天至少有一次大便。

便秘是儿童的常见问题，特别是在训练上厕所或开始吃固体食物之时。孩子有一次疼痛或吓人的排便经历后也会出现便秘问题。

便秘的迹象和症状

便秘能引起：

- 胃痉挛（一会痛、一会不痛）
- 孩子不像平时那么饿
- 表现烦躁
- 肛裂（肛门口皮肤有小裂口）在排便时引起疼痛和出血 – 用力挤大块硬的粪便时会引起肛裂
- 憋着不上厕所，比如蹲下、交叉双腿或拒绝坐在马桶上。

如果孩子便秘，他们的肚子看上去有可能比平时更鼓，你轻按他们的腹部甚至能摸到粪便硬块。

长期便秘会使孩子把粪便拉在裤子里，这是因为塞满粪便的直肠时间久了会把直肠撑开，一直有直肠撑开的感觉，所以孩子就没有紧迫感，于是粪便漏到裤子里，孩子自己都感觉不到。医学上这种遗粪现象叫大便失禁。

便秘是因何而起？

大多数儿童便秘都找不到严重起因。一些可能因素包括：

- 自然倾向 – 有些儿童肠蠕动慢，容易引起便秘。
- 如厕习惯 – 比如不顾要大便的紧迫感。很多幼童光顾着玩，推迟去上厕所。然后粪便变硬、变大。每天都应该留三次上厕所的时间，让孩子定时、不受干扰地上厕所。
- 憋着不上厕所 – 孩子在一次疼痛、吓人的经历（比如在肛裂时排很硬的粪便）后可能会憋住大便。憋住会让粪便变得更硬，下一次排便甚至会更疼。
- 厕所环境变化 – 比如新的或条件不好的学校厕所，或想上厕所时被要求憋住（通常在学校）。
- 饮食 – 饮食中加工食品多、新鲜蔬菜水果少也会引起便秘。每天喝大量牛奶的儿童也可能会便秘。
- 生病 – 在少数儿童中，部分大肠缺少正常的神经末梢、脊髓缺陷、甲状腺功能低下以及某些其它代谢紊乱会引起便秘。所有这些原因较罕见，不过医生会为孩子做这方面的检查。

在家如何照料

只有在孩子粪便的软硬程度和排便次数带来问题时你才需要担心。大多数情况下，你可以在家里解决孩子的便秘问题。

健康的如厕习惯

如果已学会上厕所的孩子便秘，一定要培养他们定时上厕所的习惯。

- 一天三餐后孩子就应该去上厕所 – 即便他们没有上厕所的紧迫感。每次上厕所应该有3-5分钟时间，即便他们提前排出了一些粪便也要坐这么久。用厨房的计时器，省的争论他们坐了多久。
- 用鼓励、适龄贴纸或奖励表或其它新颖的办法巩固好的表现（坐在马桶上大便）。表扬孩子坐在马桶上，即便他们没有排便。
- 鼓励孩子一有紧迫感就要去排便。

消除吓人或疼痛的联想

- 很多幼童担心他们会掉进马桶。试着用脚踏或扶手。上厕所时拿一本喜欢的书或许能减少他们的担心。
- 你也许应该了解孩子是否担心在学校、幼儿园或托儿所上厕所，看看有什么可以帮到孩子。

健康饮食

饮食对治疗儿童便秘没有像治疗成人便秘那么重要，但增加纤维摄入或许能帮到一些有便秘自然倾向的儿童。你可以试着按以下方法增加孩子的纤维摄入量：

- 每天至少两份水果 – 李子、西梅、葡萄干、杏子和桃子等水果不要去皮，它们有很多纤维。
- 西梅汁 – 这是柔和的天然泻药，对一些儿童管用。西梅汁和其它果汁混合在一起味道可能更好些，比如和苹果汁、杏汁或蔓越莓汁混在一起。你可以把西梅汁冷冻做成冰棍。
- 每天至少三份蔬菜。
- 用粗加工的早餐麦片，比如带糠的谷物、碎小麦、全麦谷物或燕麦片 – 避免精加工谷物，比如玉米片和爆米花。
- 用全麦面包替代白面包。

如果孩子超过18个月大，减少牛奶摄入量，每天最多500毫升，吃饭前避免喝甜饮料。这有助于改善孩子吃饭时的胃口。多喝水有助于软化孩子的粪便。

对于吃固体食物的婴儿来说，在饮食中增加蔬菜水果或许管用。你可以给孩子喂三调羹滤过、炖过的西梅泥或杏子泥，一周三次，或喂他们用水稀释的西梅汁。

喝配方奶的婴儿有便秘或许要换掉他们的配方奶。

什么时候去看医生

如果孩子不到12个月大而且你认为他们有便秘，你应该咨询医生或母婴健康护士。

如果简单地改变饮食对大一点的孩子不起作用、孩子感觉很痛或大便出血，你应该带孩子去看医生。

医生可能推荐用泻药。已经便秘好几个月的孩子可能需要用几个月的泻药，另外要鼓励孩子培养健康的如厕习惯。

泻药选择

泻药可以去药房柜台上买。如果没有医生的建议，孩子最好不要用泻药。

- **液体石蜡混合物** (比如Agarol、Parachoc) 是一种加味液体，起润滑粪便的作用，方便排便。
- **Macrogol3350** (比如Movicol、Osmolax) 是袋装冲剂，起软化粪便的作用。
- **Lactulose** (比如Duphalac) 是带甜味的液体，起软化粪便和刺激排便的作用。如果汁或奶味道可能更好；喝了之后会放臭屁。
- **Docusate/poloxalkol** (比如Coloxyl) 是一种药片或滴剂 (最适合不到3岁的孩子)，起软化粪便的作用。
- **Senna** (比如Senokot) 是一种药片或药粒，起刺激排便的作用。药粒可以混在食物里，比如炖过的苹果。剂量太大的话孩子可能会出现腹泻或胃痉挛。
- **Bisacodyl** (比如Dulcolax、Dulcolax) 是一种药片或滴剂，起刺激排便的作用。它会引起胃痉挛。
- **洋车前草壳纤维** (比如Metamucil) 是一种天然纤维补充，有助于软化粪便，是一种柔和的泻药。它也可以混在孩子的食物中。
- **栓剂和迷你灌肠剂** (比如Glycerine、Duralax和Microlax) 是可以放进孩子直肠里的小药片或液体，刺激排便。它们不会软化大肠上部的粪便。有时便秘严重时建议用这种药，但口服泻药对大多数儿童来说更有效而且不那么痛苦。有严重便秘的婴儿也许能用Glycerine栓剂。**除非医生建议，否则永远不要给孩子用灌肠剂。**
- **灌肠** – 少数儿童便秘非常严重，以至于需要去医院灌肠，通常需要喝一种灌肠冲剂或直接插胃管到胃里。

重点记住

- 儿童正常的粪便软硬程度和排便次数有很大差别。
- 只有在孩子的粪便软硬程度和排便次数带来问题时你才需要担心。
- 便秘会引起胃痉挛、胃口减小和烦躁。
- 如果简单地改变饮食对孩子不起作用、孩子感觉很痛或大便出血，去看医生。
- 便秘通常能通过健康的如厕习惯和药物来控制，听医生的建议。

要了解更多信息

- Better Health Channel: [便秘与儿童](http://betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/constipation-and-children) (betterhealth.vic.gov.au/health/conditionsandtreatments/constipation-and-children)
- Raising Children Network: [便秘](http://raisingchildren.net.au/articles/constipation.html) (raisingchildren.net.au/articles/constipation.html)
- The Royal Children's Hospital: [训练日记](http://rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/kidsinfo/Encopresis_diary.pdf) (rch.org.au/uploadedFiles/Main/Content/kidsinfo/Encopresis_diary.pdf)
- 儿童健康信息: [营养 – 学龄到青少年阶段](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_older_children) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_older_children)
- 儿童健康信息: [营养 – 婴儿和学步儿童](http://rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_babies_toddlers) (rch.org.au/kidsinfo/fact_sheets/Nutrition_babies_toddlers)
- 去看医生或母婴健康护士



The Royal Children's Hospital编制, 维州政府协助。 rch.org.au/kidsinfo

2018年审定

儿童健康信息获The Royal Children's Hospital Foundation支持,
捐赠网址: rchfoundation.org.au。

免责声明

本资料不应替代医生或健康专业人士的建议。RCH已尽所有合理努力确保出版时本资料的准确性。RCH对本资料所列治疗方法的任何错误、造成的误解或成功把握不负任何责任。本资料会定期更新, 请务必注意使用最新版本。