

小儿便秘别大意, 科学应对有妙招

文 / 陕西省渭南市大荔县妇幼保健院 许丽章



关键词: 小儿便秘; 肠道健康; 饮食调整; 药物治疗

小儿便秘很普遍, 却常常被忽视。它不仅影响孩子的身体健康, 还可能影响正常的生长发育。只有掌握科学的应对策略, 才能帮助孩子恢复顺畅排便, 摆脱便秘烦恼, 拥有健康的生活。今天, 我们就来系统地聊一聊小儿便秘。

一、小儿便秘知多少

1. 怎么判断是否便秘

小儿便秘指儿童排便次数减少、粪便干结、排便困难的状态。判断孩子是否便秘, 不能仅依据排便次数, 还需结合粪便性状和排便表现。正常情况下, 新生儿每日排便2~5次, 随月龄增长排便次数逐渐减少; 1岁以上幼儿每天1~2次或每2天1次均属正常。若孩子排便间隔明显延长, 大便干硬, 甚至排便时哭闹、费力, 就可能

是便秘。

2. 小儿便秘的常见类型

(1) 功能性便秘

最为常见, 多由饮食结构不合理、运动不足、排便习惯不良等因素引起。此类便秘肠道无器质性病变, 通过调整生活方式和饮食结构, 大多可改善。

(2) 器质性便秘

由肠道或全身性疾病引发, 常见病因包括先天性巨结肠、肛门狭窄、甲状腺功能减退等。这类便秘相对少见, 但病情复杂, 需通过专业检查明确病因, 并进行针对性治疗。

3. 不同年龄段的便秘特点

(1) 婴儿期

婴儿肠道发育尚未成熟, 喂养方式不当易引发便

秘。奶粉冲调过浓或者过早添加膳食纤维不足的辅食，都可能导致便秘。此外，婴儿肠道菌群平衡尚未完全建立，也会影响正常排便。

(2) 幼儿期

幼儿活动量增加，饮食种类丰富，若挑食、偏食，不爱吃蔬菜水果，或因贪玩而憋便，则容易出现便秘。与此同时，此阶段孩子的自主意识增强，培养健康的排便习惯尤为关键，不良习惯会加重便秘。

(3) 学龄期

随着学习和生活节奏的变化，孩子可能因专注学习而忽视排便信号。部分孩子饮食习惯不规律，也易发生便秘。此外，心理压力（如对学习环境不适应等）也可能影响肠道功能，导致便秘。

二、掌握便秘原因，后续更好防护

1. 饮食因素

(1) 膳食纤维缺乏

膳食纤维能增加粪便体积，从而促进肠道蠕动。若孩子日常饮食中蔬菜、水果、全谷物等富含膳食纤维的食物摄入不足，粪便在肠道内移动缓慢，水分被过度吸收，就会变得干硬。

(2) 水分摄入不足

充足的水分有助于保持粪便湿润，便于排出。孩子饮水过少，会导致肠道内水分减少，大便干结，从而引发便秘。这种情况在天气炎热、出汗较多，或食用干燥、高热量食物时尤为明显。

(3) 饮食结构不合理

过度食用高脂肪、高蛋白食物，而忽视富含膳食纤维和维生素的食物摄入，可能导致肠道菌群失调，影响消化功能。此外，过早给婴幼儿添加不适宜的辅食，也可能引起便秘。

(4) 零食影响

孩子过多食用薯片、饼干等高盐、高脂、低纤维的零食，会减少正常饮食摄入。这类零食不易消化，易导致肠道蠕动减慢，引发便秘。

2. 生活习惯因素

(1) 缺乏运动

运动能促进肠道蠕动，帮助排便。当孩子活动量不足、长时间久坐时，肠道蠕动减缓，粪便滞留肠道过

久。随着水分被过度吸收，大便逐渐干结，最终导致便秘。部分孩子长时间看电视或玩电子游戏，很少进行户外活动，更加容易出现便秘问题。

(2) 排便习惯不良

未养成规律排便习惯，或因贪玩、畏惧排便引起的疼痛而憋便，会使直肠对粪便的压力刺激逐渐不敏感，导致粪便在肠道内停留时间延长，水分被过度吸收，加重便秘。对于年龄稍长的孩子，排便时注意力不集中（如玩手机、看书），也会影响正常排便。

(3) 生活规律改变

孩子生活环境变化，生活规律被打乱，可能影响正常排便习惯，引发便秘。

3. 其他因素

(1) 心理因素

孩子遭遇焦虑、紧张等情绪时，会影响神经系统对肠道的调节，可能抑制肠道蠕动，从而引发便秘。

(2) 药物影响

某些药物（如抗组胺药、抗癫痫药、铁剂、钙剂等）可能引起便秘。若孩子因病服用这些药物，家长需留意排便情况，必要时与医生沟通调整用药。

(3) 疾病因素

先天性巨结肠、肛门狭窄等肠道结构异常，会直接导致排便困难。除器质性便秘相关疾病外，感冒、发热等全身性疾病也可能导致孩子食欲下降、水分丢失，影响肠道功能，引发便秘。

三、了解便秘症状，知晓孩子肠道异常信号

1. 排便异常

孩子出现以下情况应提高警惕：排便次数明显减少，原本每天正常排便的孩子，变为每2~3天甚至更长时间才排便一次；大便干硬，呈颗粒状或“羊粪球”样，排便时需用力挣扎，甚至出现便血。

2. 腹部不适

孩子可能出现腹胀、腹痛，腹部触摸时感觉较硬。年龄较小的孩子可能会通过哭闹、拒食来表达不适，大一点的孩子能主动描述腹部胀痛、不舒服的感觉。此外，便秘还可能影响食欲，导致食量减少。

3. 其他表现

长期便秘的孩子可能会出现口臭、舌苔厚腻等情

况,这是因为肠道内食物残渣发酵,产生的异味经口腔排出。部分孩子还会因反复便秘出现情绪烦躁、睡眠不安等问题,影响生长发育和日常生活。此外,也有些孩子表现为食欲缺乏、精神不振,对玩耍和活动缺乏兴趣。

四、学会科学应对,帮助孩子摆脱便秘困扰

1. 饮食调整

(1) 增加膳食纤维摄入

为孩子多提供富含膳食纤维的食物。对于婴幼儿,可将蔬菜和水果制成泥状或糊状;对于大一点的孩子,可适当增加蔬菜和水果的摄入量。

食谱推荐:

● 菠菜鸡蛋面:菠菜洗净切碎,锅中加水烧开,放入面条煮至八成熟,加入菠菜碎和打散的鸡蛋液,搅拌均匀煮熟。菠菜富含膳食纤维,鸡蛋提供优质蛋白质,面条易消化,适合幼儿食用。

● 香蕉燕麦粥:燕麦加水煮成粥,加入切好的香蕉块,再煮几分钟即可。香蕉富含钾和膳食纤维,燕麦能促进肠道蠕动,香甜可口,孩子容易接受。

● 蔬菜鸡肉饼:将胡萝卜、西蓝花等蔬菜切碎,鸡胸肉剁成泥,加入适量面粉、鸡蛋、盐和少许水,搅拌成面糊。平底锅刷油,舀入面糊摊成小饼,两面煎熟。荤素搭配,营养丰富,有助于改善便秘。

(2) 保证充足水分

鼓励孩子多喝水,每日饮水量因年龄而异。除白开水外,可适量饮用鲜榨果汁、蔬菜汁,但应避免含糖饮料。

(3) 调整饮食结构

减少高脂肪、高糖食物摄入,合理搭配蛋白质、碳水化合物和脂肪,保证营养均衡。对于添加辅食的婴幼儿,应遵循由少到多、由稀到稠的原则,逐步增加辅食种类,避免过早添加不易消化的食物。烹饪方式上,优先选择蒸、煮、炖,减少油炸、油煎。

(4) 食用润肠食物

适当给孩子食用具有润肠作用的食物。晨起空腹可饮少量蜂蜜水(1岁以上适用),有助于润滑肠道。黑芝麻、核桃可磨成粉,加至粥或米糊中食用。

2. 培养健康的生活习惯

(1) 规律运动

鼓励孩子多进行户外活动,每天保证1~2小时运动

时间。运动能促进肠道蠕动,增强腹肌力量,有助于排便。对于婴幼儿,可通过被动操、翻身等活动促进肠道蠕动。

(2) 养成良好排便习惯

家长应帮助孩子建立规律的排便习惯。一般建议在晨起或餐后半小时尝试排便,每次排便时间控制在5~10分钟,避免长时间蹲坐。可为孩子准备高度适宜的儿童坐便器,并营造轻松的排便环境。

(3) 建立生活规律

帮助孩子建立规律作息,每天定时起床、进餐、活动和睡觉。规律的生活节奏有助于维持肠道正常蠕动节律,预防便秘。可将作息时间表张贴在孩子房间显眼处,让孩子直观了解每日安排。

3. 腹部按摩

家长可每天为孩子进行腹部按摩,促进肠道蠕动。让孩子平躺,家长将双手搓热,以孩子肚脐为中心,用手掌顺时针方向轻轻按摩腹部,每次5~10分钟,每天2或3次。按摩时力度适中,避免用力过猛引起不适。

4. 药物治疗(请在医生指导下使用)

(1) 益生菌

益生菌可调节肠道菌群,改善肠道功能,促进排便。可选择含有双歧杆菌、嗜酸乳杆菌等益生菌的制剂,按说明书或医嘱服用。一般建议饭后半小时服用,此时胃酸分泌较少,有利于益生菌存活。

(2) 开塞露

此药为外用药物,通过刺激直肠壁引起排便反射,适用于急性便秘、大便嵌塞的临时处理。便秘人群不宜长期使用,以免产生依赖性。操作时动作需轻柔,避免损伤肛门。

(3) 缓泻剂

乳果糖可增加肠道内水分,软化大便,促进排便。服用期间需观察排便次数和性状,避免出现腹泻等不良反应。

小儿便秘虽常见,但并非不可战胜。作为孩子健康的第一守护者,家长多一些细心与耐心,将这些科学的方法融入日常生活,便能为孩子筑起肠道健康的防线,帮助孩子摆脱便秘困扰。

药物与人

本文编辑:王佳昕