



宝宝便秘很心累，几大误区别踩雷

文 / 天津市儿童医院 王洋洋



王洋洋，天津市儿童医院药剂科主管药师。曾参与多项儿童用药相关国家级课题，多次参与单位组织的科普活动，致力于提升儿科药学服务水平。

宝宝三四天才排一次便，而且又干又硬，像“羊屎蛋”一样；
宝宝每次便便都很费劲，脸涨得通红；
宝宝最近每次排便都会哭，我们看着也特别难受；
.....

在孩子的成长过程中，尤其是最初的那四五年，家长朋友们可能都遇到过上述问题。宝宝因为便秘而哭闹不安，宝爸宝妈为此心急又心累，一不小心就会用错方法，不但没有缓解宝宝便秘的痛苦，还可能导致病情雪上加霜。那么，为了避免出错，此时应该如何正确应对呢？

一、宝宝便秘的常见原因

便秘是儿童消化系统常见疾病之一，通常指食物残渣在肠道内滞留的时间过长，水分过多地被大肠吸收，使粪质过于干燥、坚硬，正常的排便频率消失，大便次数减少。其中，95%以上是功能性便秘。患儿有排便次数小于每周2次或更少，同时伴排便困难、不尽感或粪便干结的症状。

那么，宝宝便秘常见的原因有哪些呢？通过表1，我们简单地了解一下。

表1 宝宝便秘常见原因及应对措施

常见原因	具体表现	应对措施
饮食不合理	宝宝每天饮水量少，食物种类比较单一，所含的膳食纤维不够充足	给宝宝适当增加富含膳食纤维的食物，包括新鲜蔬菜、水果、粗粮等，对于较小的宝宝可以将这些食物压成泥；同时还要注意每天给宝宝补充足够的水分
生活不规律	宝宝平时缺乏运动，并且没有养成按时排便的习惯，缺少排便方面的科学训练	保证宝宝每天的运动量，对于年龄较小的宝宝，可以用手顺时针地对腹部进行按摩以促进胃肠蠕动。建议从宝宝18个月起就开始培养规律排便的习惯
肠道功能异常	肠道器质性病变或者肠道菌群失调都会影响宝宝排便的情况	首先确认宝宝的肠道是否有器质性病变，除此之外应在医生的指导下使用药物辅助缓解

二、宝宝便秘的常用药物

在西医疗法中，儿童功能性便秘的治疗药物主要



为缓泻剂,最常用聚乙二醇4000散和乳果糖口服溶液。口服聚乙二醇后,其分子中的氢键会结合并固定水分子使便秘患儿肠道内的液体量增多,令粪便软化易于排出,且不被结肠内细菌分解产气,不易引起腹胀或胃肠胀气;乳果糖是人工合成的双糖,服用后不会被小肠吸收,先以原形形式到达结肠,后被肠道内的链球菌和乳酸杆菌分解为醋酸、乳酸等有机酸,进而引起肠腔内渗透压升高,水分增加,使粪便软化,促进肠蠕动,缓解便秘症状。

中医疗法方面,可以选择口服润肠通便的中药。根据肠腑积热型、脾虚乏运型或气机阻滞型便秘的不同病因,采用消食导滞、清热润肠、理气通便、益气、养血滋阴等中药进行辨证施治。此外,还可采用中医外治法进行治疗,如推拿疗法、穴位贴敷和针灸疗法等。

三、宝宝便秘的常见误区

除了以上应对便秘的正确方法,一些可能导致大家犯错的误区也要引以为鉴。

误区1: 便秘吃点香蕉就好了

一些家长认为孩子便秘吃点香蕉就好了,但是香蕉

选不好,不仅不会改善便秘,还会加重症状!我们市场上卖的香蕉一般没有完全熟透,尝起来会有点苦涩——其实就是里面鞣酸的味道。鞣酸吃多了对消化道有收敛作用,抑制胃肠蠕动,使大便秘结,加重便秘。

误区2: 便秘多吃膳食纤维

一些家长认为膳食纤维能帮助缓解便秘,于是让宝宝大量食用富含膳食纤维的食物,如蔬菜、水果、粗粮等。这种做法存在一定的误区:膳食纤维的确可以缓解便秘,但也会引起胀气和腹痛,胃肠道功能差的宝宝过多食用反而会对肠胃造成刺激。就像农村的庄稼地,天旱了需要水来滋润,但水也不能太多,太多了就会涝。讲究好度,才能达到最好的效果。

误区3: 宝宝便秘就用开塞露

开塞露起效快,能够迅速缓解便秘,而且毒副作用相对小,因此在临床上的应用很广泛。基于此认识,一些家长错误地把开塞露当成了帮助孩子通便的“良药”,只要一便秘就用开塞露,这样也是不对的。面对便秘,开塞露可以帮助解决燃眉之急,但是不要经常去使用,一旦养成习惯,正常的排便反射就会受到影响,便秘就更难纠正了。**家庭医生**