

處理便秘問題

兩歲以下的嬰兒和幼童

Managing Constipation in Babies and Toddlers up to 2 Years of Age

何謂便秘？

您的孩子便秘時會出現以下情況：

- 他們排出硬或乾的大便（糞便）。
- 他們排便時很用力或感到痛楚。

若便秘情況持續超過兩星期，須前往見家庭醫生。



孩子何時會有便秘？

孩子在以下情況將較可能出現便秘：

- 他們的飲食有變。
(例如 - 開始吃固體食物時)
- 他們比平時少喝液體。
- 他們最近一次患病時有發燒或嘔吐。
- 日常生活有變，例如戒尿片或剛上幼兒園。
- 他們不肯在家以外的地方如廁。

沒有給他們足夠的時間在廁所排便(大便)。

防止及處理嬰兒的便秘問題

6 個月大以下的嬰兒：

- ✓ 他們看似肚餓時便即餵母乳，直至兩歲以後為止。
- ✓ 如果寶寶是喝配方奶，查看您在開奶時是否有加入正確份量的水份。
- ✓ 待嬰兒 6 個月大後才開始給他喝果汁或吃固體食物。

不要給寶寶玉米糖漿、紅糖或其他糖類的糖水。不要給水或果汁來治療便秘問題。

- ✓ 如果您覺得寶寶有便秘問題，請向您的家庭醫生或社區護士查詢。



處理便秘問題

兩歲以下的嬰兒和幼童 – 續

Managing Constipation

in Babies and Toddlers up to 2 Years of Age - continued

防止及處理幼童的便秘問題

6 個月大以上的幼童：

- ✓ 繼續餵哺母乳。
- ✓ 在兩餐之間和吃小食期間給他用開口杯喝水。
- ✓ 每日給的 100% 純果汁不可多於半杯 (125 毫升)。
- ✓ 每日限制牛奶或其他奶飲不可超過 3 杯 (750 毫升)。
- ✓ 提供各種健康食物，食物的質地須適合其年齡的。個別食物一般不會導致便秘。
- ✓ 幼童約滿一歲時，即可給他每日定時吃三餐和兩次小食。
- ✓ 給他吃多纖維的食物。
- ✓ 漸漸加入多些高纖維食物。逐漸增加可有助防止多氣和胃痛。
- ✓ 給他們吃蔬菜或水果而不是果汁 – 例如以蘋果片代替蘋果汁。



1 杯 = 250 毫升



建議的高纖維食物：

- 蔬菜和水果 – 每次正餐和吃小食時都提供
- 全穀嬰兒麥片，例如燕麥、大麥或糙米麥片
- 煮熟和搗爛的小扁豆或豆子
- 軟身和搗爛的水果可以加入嬰兒麥片中
- 數片熟水果
- 煮熟了的蕃薯和瓜類
- 煮熟了的糙米和全穀麵食
- 100% 全穀麵包
(選購每片含纖維達 4 克或以上的麵包 – 查看麵包包裝袋上的營養表。)
- 在烹調和烘焙食物時用全穀小麥、豌豆或豆製麵粉。

其他小貼士

- ✓ 待寶寶滿兩歲大之後才在食物加入未煮的糠 (bran)。
- ✓ 給孩子纖維補充劑前，先詢問家庭醫生。纖維補充劑可以損害孩子的腸臟。
- ✓ 建立一個定時的如廁時間和如廁習慣。用餐後上廁所是一個不錯的時間。給孩子充裕的時間坐在廁板上，不要催促他們。

何時尋求協助

如果孩子的便秘問題在兩週內都未有改善，便需帶他看醫生。

有疑問可查詢

如果您對**孩子的營養**有疑問，請致電 8-1-1 向卑詩健康連線 (HealthLinkBC) 的註冊營養師查詢。

如果您對**孩子的健康**有疑問，請聯絡所屬區內的公共衛生部門向註冊護士查詢。

www.fraserhealth.ca

本資訊不替代醫護人員為您提供的建議。