



葉勝雄：嬰幼兒便秘， 檢視5大生活習慣



出處：親子天下 出版日期：2018/11/21 作者/葉勝雄

當寶寶飲食方面油脂、水分都夠，纖維的量也確定攝取適中，仍然有便秘的情況，就有可能要從生活習慣中檢視，是什麼原因造成寶寶便秘，以下可能造成便秘的生活習慣，提供給父母參考。

❶ 破解嬰兒便秘，檢視生活習慣



1. 累積多天才上

這樣的小孩，可以在**早餐或晚餐**之後，**提醒**他們要大便，或者規定他們一天當中有一段時間（約十分鐘）要坐在馬桶上，就算沒大出便來也不能去玩。



2. 用力憋便

用力憋便常見的動作是雙腿夾緊、剪刀腳、站著上半身微向前傾或直接趴在沙發上、找個沒有人的地方躲起來等=...等



3. 打斷疼痛與大便的連結

對憋便的小孩來說，在治療上應**避免**會讓**大便和疼痛產生連結**的方式。例如：灌腸，雖然暫時讓大便出去了，但下次小孩可能會憋得更用力。例外的情況是當小孩腹痛，需要排除其他疾病時，先處理便秘看看腹痛有沒有改善，是合理的。



4. 憋不住到放棄憋便

對用力憋便的小孩來說，使用**軟便藥**的目的不只是为了幫助他排便，而是要讓他「**憋不住**」，且在**憋不住**之後覺得大出來好像也沒那麼痛。觀念上的小小差異，會讓結果大大的不同。

