

# 孩子便结、便秘怎么办

尹贤芝

绵竹市西南卫生院 四川绵竹 618200

【中图分类号】R174

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2019) 04-081-01

每个家长最关心的就是孩子，当孩子有一点点不舒服的时候，家长都特别担心，便秘是一种在临床上常见的比较复杂的症状，便秘不是一种疾病，主要是指排便的次数在一定的程度上减少、大便硬结比较干燥，大便比较困难等，当孩子偏食、日常的生活中喝水比较少的时候，就非常容易会有便秘、便结的现象。

## 1 便结、便秘的原因

### 1.1 饮食的不充足

孩子吃东西吃的太少的时候，消化以后的液体吸收比较少，就会导致大便在一定的程度上减少、还会有稠的现象。当奶中的含糖量不充足的时候，也会导致孩子的大便干燥，长时间的饮食不充足，就会引起孩子营养不良，腹部的肌肉和肠道中的收缩能力降低，还会出现萎缩的情况，收缩能力在一定的程度上降低，一直这样恶性的循环，就会加重便秘的程度。

### 1.2 食物中的成分不恰当

大便的性质一般和食物成分有很大的关系，膳食纤维在肠道中有保水软化大便、促进肠道运动、增加大便体积的功能。膳食纤维摄入不足是最常见导致宝宝便秘的原因，还有食物中如果有过多的蛋白质，但碳水化合物却不足，肠道菌群发生变化，肠道内容物发酵的过程比较少，大便非常容易呈现碱性并且会干燥；当食物中含有比较多的碳水化合物的时候，肠道发酵细菌就会增多，发酵效果就会增加，大便非常容易呈现出酸性，次数比较多，并且还比较软；当吃的脂肪和碳水化合物比较多的时候，大便就会比较通畅。碳水化合物中的米粉和面粉比谷物更容易让人出现便秘。许多孩子喜欢吃肉，对于蔬菜很少吃或者不吃，那么食物中的纤维素就会非常少，那么也很容易就会有便秘。

### 1.3 肠道功能异常

由于生活不规律、没有按时排便的习惯，排便条件反射不足，很容易就会便秘。此外，适龄儿童往往没有早起大便的习惯，而且在学校学习的时候，不能在什么时候随时排便，在上课的时候经常就会憋住，这也是便秘的一个常见的原因。常用的泻药或者灌肠剂，缺乏体力活动，或患有营养不良、佝偻病、高钙血症、皮炎、痴呆和先天性肌无力等慢性疾病等等，都很容易就让便秘出现。交感神经功能有一定的障碍、腹部肌肉无力或麻痹，也会引起便秘。有的时候服用一些抗胆碱能药物、利尿剂等的药物也可以减少肠道蠕动，引起便秘。

### 1.4 生理异常

当有肛门裂、肛门狭窄、脊柱裂等等情况的时候，很容易就会引起便秘，应该多进行检查，比如肛门指检、下部脊柱以及会阴部等的检查，还有的便秘可能是和遗传的因素有关系，有的孩子在刚出生的时候，就会有便秘的情况。

## 2 便结、便秘该怎么办

### 2.1 饮食的改变

膳食纤维对于缓解便秘很重要，宝宝添加辅食后，日常的生活中，适当的增加宝宝膳食纤维摄入，比如在辅食中添加

红薯、土豆、南瓜，香蕉等食材。严重便秘时直接给宝宝喂水溶性膳食纤维，或增加富含山梨醇的水果，比如西梅、梨、火龙果帮助排便。

对于大点的宝宝，可以吃不加工的水果，尽量避免喝果汁，吃水果可以帮助宝宝锻炼咀嚼的功能，也会让宝宝的纤维素有所增加，也可以帮助宝宝大便的排出。

### 2.2 戒掉偏食的习惯

宝宝的饮食应该多样化。很多的宝宝会有偏食、挑食的习惯，比如喜欢吃肉，不喜欢吃水果、蔬菜粗粮等。肉类当中含有很多的蛋白质，纤维素非常少，很容易就会让宝宝出现便秘的情况。而且蛋白质成分比较多的时候，大便就会是碱性的，非常容易就会出现便结，当植物中的纤维素摄入比较少的时候，结肠中的物体会减少，肠道缺乏刺激，很难会有想大便的感觉。

因此，生活中，家长们要经常的让孩子吃一些蔬菜泥、水果泥等等的食物。对于不爱吃蔬菜的宝宝，家长可以将蔬菜切碎和肉混合在一起，做成饺子，让宝宝吃，也可以增加宝宝蔬菜的摄入。

### 2.3 使用开塞露

我们一般不要急于给宝宝使用开塞露，以免造成药物依赖，并增加肠道异物感反感排便。可以在宝宝解便后，在肛周涂抹甘油。如果通过改变饮食，增加膳食纤维，多喝水，按摩等方法仍然 3~5 天不解大便的，或者宝宝有强烈的便意又解不出时再给宝宝用开塞露。

让孩子侧卧，将开塞露的尖端封口剪开，开塞露的管口一定要光滑，防止损伤宝宝的皮肤。将插入管的开口插入宝宝的肛门，轻轻挤压塑料囊，使液体可以注入肛门，然后拉出空壳，在婴儿肛门处夹一条干净的纸巾，防止液体溢出到衣服或床单上，弄脏衣服或者床单。尽可能让液体留在孩子体内一两分钟，以充分刺激肠道，软化大便，发挥到最好的效果。

可以进行按摩，手掌向下，平放在孩子的肚脐上，顺时针方向慢慢的揉，加快肠道的蠕动，在一定的程度上也可以促进大便的排出，还可以帮助宝宝消化。

## 3 预防孩子便结、便秘

日常生活中家长应该给宝宝喝更多水，特别是早上刚起床空腹的时候，可以喝一杯温水。在奶粉中加入适量的清火宝，孩子的食物应该是尽可能清淡，不能吃很多糖。母乳喂养的女性不应该吃辣椒、芥末、大蒜等辛辣的食物，否则宝宝在吃奶时聚会出现上火的现象。每天给宝宝腹部按摩，顺时针轻柔宝宝的肚子，如果大便干燥，也可以经常喝清火宝和一些益生菌，也会有很大的作用。

小儿便秘不仅自己感到不舒服，而且让妈妈们担心。因此，在日常生活中，家长们应该尽最大努力去阻止便秘、便结的发生。应该经常敦促小儿多喝水，少吃容易上火的东西，在休息时可以经常锻炼也可有效的预防便秘发生。