

# 儿童便秘，应该如何正确处理

沙友珍 陈彬彬

昭觉县人民医院 616150

[中图分类号] R72 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2024) 02-093-01

亲爱的家长们，你们有没有遇到过这样一个头疼的问题——小宝贝突然好几天不排便，小脸憋得通红，看着都心疼？别担心，今天我们就来聊聊儿童便秘这个话题，看看如何轻松应对，让孩子的肠胃恢复健康。

## 一、儿童便秘的小秘密

首先，我们要明白，便秘并不是大人的专利，小朋友同样也会遇到。而且，很多时候，便秘的原因并不复杂。想想看，孩子们平时是不是喜欢吃零食、甜食？这些食物往往纤维素含量低，容易让肠道变得干燥。再加上孩子们活动量大，出汗多，水分补充不足，便秘自然就找上门来了。

## 二、观察是第一步

遇到孩子便秘，家长们不要慌张。首先，要密切观察孩子的排便情况。是不是排便时间间隔过长？大便是不是干燥、硬结？如果孩子排便时表情痛苦，或者大便表面带有血丝，那就可能是便秘了。

## 三、调整饮食是关键

确认了便秘，下一步就是调整饮食。多给孩子吃富含纤维素的食物，比如新鲜蔬菜、水果。这些食物可以增加肠道内的水分，软化大便。同时，减少油腻、辛辣食物的摄入，让孩子的肠胃得到休息。

## 四、多喝水，多运动

除了调整饮食，还要鼓励孩子多喝水。水分摄入充足，可以保持肠道湿润，预防便秘。另外，多带孩子户外活动，增加运动量。运动不仅可以帮助消化，还能促进肠道蠕动，缓解便秘。

## 五、培养良好的排便习惯

定时排便也是预防便秘的好方法。家长们可以观察孩子的排便规律，固定一个时间，让孩子尝试排便。这样，孩子就会逐渐养成定时排便的习惯，避免大便在肠道内停留时间过长。

## 六、温柔呵护，避免过度用药

如果孩子便秘症状严重，家长们也不要急于给孩子使用泻药。药物虽然可以暂时缓解便秘，但长期使用可能会对孩子的健康造成不良影响。在必要的时候，可以咨询医生，但一定要在医生的指导下使用。

## 七、心理关怀同样重要

除了生理上的照顾，我们还要关注孩子的心理感受。便

秘可能会让孩子感到不适和焦虑，家长们要给予足够的关爱和鼓励。告诉孩子，便秘不是大问题，只要注意饮食和作息，很快就能恢复正常。

## 八、故事时间，让孩子更轻松

为了让孩子更好地理解便秘的知识，家长们可以给孩子讲一些有关肠胃健康的小故事。比如，可以想象肠道里有一群勤劳的小精灵，它们负责清理和运输废物。当孩子们吃了不健康的食物，这些小精灵就会工作得更加辛苦。而当我们调整饮食、多喝水、多运动时，小精灵们就能轻松地完成工作了。

## 九、亲子互动，让健康成为习惯

家长们还可以和孩子一起制定健康饮食计划，共同参与运动。这样，孩子不仅能感受到家人的关爱，还能在潜移默化中养成良好的生活习惯。通过亲子互动，我们可以让孩子更加明白，健康的生活方式是我们每个人都应该追求的。

## 十、按摩小技巧，舒缓肠胃不适

家长们知道吗？除了调整饮食和增加运动，我们还可以通过简单的按摩来帮助孩子缓解便秘。在孩子的腹部轻轻按摩，按照顺时针的方向进行，每次持续几分钟。这样的按摩可以帮助促进肠道蠕动，缓解肠胃不适。

## 十一、借助自然疗法，温和调理

对于一些轻度的便秘情况，我们也可以尝试一些自然疗法。比如，让孩子多吃一些富含益生菌的食品，如酸奶、泡菜等。益生菌有助于调节肠道菌群平衡，促进消化。此外，还可以尝试一些温和的草药茶，如洋甘菊茶、薄荷茶等，这些茶具有舒缓肠胃的作用。

## 十二、耐心与鼓励，让孩子更有信心

面对孩子的便秘问题，家长们需要保持耐心和鼓励。不要给孩子过多的压力，让他们觉得这是一个难以启齿的问题。相反，我们应该鼓励他们勇敢地面对，告诉他们这是一个可以克服的挑战。当我们给予孩子足够的支持和理解时，他们会更加有信心战胜便秘。

## 十三、定期回顾，及时调整策略

最后，家长们需要定期回顾孩子的便秘情况，并根据实际情况及时调整处理策略。如果孩子的便秘症状有所改善，那么我们可以继续采用当前的方法进行调整。如果症状没有明显改善或者出现新的情况，那么就需要及时寻求专业医生的帮助。

(上接第 92 页)

(6) 预防季节性流感。春节易发生季节性流感，昼夜温差大，温度变化较大，容易使人患上流感，从而引起呼吸道的感染，呼吸道感染也有一定的可能导致哮喘的发作。因此，在春季季节交替时期，需要做好保暖，并且根据温度的变化

增加或减少衣物，避免患上流感。

总之，造成哮喘的原因众多，平时要注意饮食，食物丰富多样化，合理作息，远离过敏原，加强体育锻炼，提高机体免疫力，保持情绪平稳，心情舒畅，综合提升哮喘防治效果。