

Constipation (Simplified Chinese)

便秘



便秘是指孩子的大便很硬，上厕所的次数比平时少。便秘非常常见，每10个孩子中就有一个受到便秘影响。在大多数情况下，孩子的身体没有问题，这种疾病很容易在家里治疗。

它由什么原因造成？

当孩子的日常生活发生变化时，就可能出现便秘。例如，开始上托儿所、幼儿园或学校、如厕训练或新兄弟姐妹的到来。

便秘可能很快开始，也可能随着时间的推移而逐渐发生。

信号和症状

怎样是正常的？

- 3岁和3岁以上的儿童通常每天拉一次大便。
- 3岁以下的儿童通常每天拉超过一次大便。
- 母乳喂养的宝宝和婴儿可能不会每天都拉一次大便，但是如果大便很软，您的孩子就没有便秘。

您的孩子如果有以下情况，他们可能有便秘：

- 大便很大、很硬或排便很痛
- 大便频率少于平常
- 避免上厕所
- 内裤里有少量的液体大便（被称为溢出性大便失禁）。

治疗方法

便秘可以在家里通过药物（轻泻剂）和如厕计划来治疗。应及早治疗，以避免其他健康问题。

轻泻剂

轻泻剂可以使大便容易通过肠道。全科医生会告诉您推荐的剂量，只要孩子还有便秘问题，就应该一直服用轻泻剂。

- 含有聚乙二醇3350（Macrogol 3350）的轻泻剂（名为Osmolax和Movicol）是孩子的最佳选择。您可以将这些粉末混合在饮料中。Osmolax没有任何味道。
- 也可以使用含有乳糖的轻泻剂（甜味液体，如Duphalac）。
- 其他药物没有那么有效。



学龄前儿童的行为计划

与您的孩子开始一项例行程序，让他们坐在马桶上几分钟，尝试拉大便。在早餐、午餐（如果您的孩子上学，则为下午茶）和晚餐后进行15分钟。这被称为坐立练习。

正确的坐姿很重要。较小的孩子可能需要儿童马桶座圈，脚下放一个脚凳。鼓励孩子坐在马桶上时收紧腹部肌肉。

对孩子的坐立练习进行鼓励或奖励，**即使**他们没能拉大便。您也可以使用贴纸表来记录他们的进展。不要因为孩子拉裤子而对其生气。

何时去看医生

如果您的孩子有以下情况，请去看全科医生：

- 大便带血
- 严重胃痛
- 大便很硬且频率变少
- 治疗后症状越来越严重。

全科医生会通过检查孩子并与您交谈来诊断便秘。便秘不太可能是由孩子的身体问题引起的，通常不需要做检查。如果全科医生认为有问题，他们会把您的孩子转诊给专科医生。

需要记住的事项

- 当孩子出现便秘时，您不应该对其进行如厕训练。
- 确保孩子吃高纤维的食物和大量的水果（如西梅汁或梨汁），并喝大量的液体。

昆士兰儿童医院（Queensland Children's Hospital）急诊科及肠胃科编写我们感谢顾客和照顾者的贡献。Resource ID: FS152 Reviewed: July 2022

免责声明：本资料由医护人员制作，仅作为指南，旨在支持而非取代与您孩子的医生或医护人员的讨论。信息会定期更新，因此请检查您所参考的是最新的版本。如果您孩子的健康有疑问，请酌情寻求医疗建议。