



衛生福利部雙和醫院  
Taipei Medical University  
Shuang Ho Hospital

## 如何改善兒童便秘



兒科部 小兒胃腸科主任 方旭彬醫師

1. 增加纖維質的攝取：多吃莖葉蔬菜（如花椰菜）、木耳（黑木耳可與蔬菜一起煮，白木耳可和黑棗做成涼飲）、黑棗、水果（多吃熟香蕉，少吃蘋果）和粗糙食物（如糙米飯）。
2. 補充足夠的水份：如果汁、黑棗汁。週歲以上可給予蜂蜜水。
3. 養成定時排便習慣：最好的排便時間是在飯後半小時至一小時，此時大腸蠕動較強，排便效果佳。排便時要專心，勿看書報或做其他雜事。
4. 避免情緒緊張，保持愉快心情；和諧的家庭氣氛有助於改善便秘。
5. 適當的藥物：如果嘗試上述方法仍然無法改善，應找小兒科醫師診斷是否有慢性腸胃疾病（如先天性巨結腸症、腸道神經發育不全），給予適當的藥物和進一步治療。
6. 如果便秘改善，仍有持續慢性腹痛時，應該進一步檢查找出潛在的病因（如消化性潰瘍或其他腸胃病變），以期對症下藥。