衛教文章
文章

嬰兒便祕對策 3+5 招，不再煩惱寶寶便祕怎麼辦

六月 26, 2026

1 MIN

「嬰兒便祕怎麼辦呢？」看著寶寶大便又乾又硬、不像平常那樣正常排便，束手無策的爸媽帶著寶寶看醫生，擔心嬰兒便秘是因為寶寶健康出了問題，想與醫師討論如何讓寶寶排便順暢不便祕。

本文將與爸媽們找出嬰兒便祕原因，還會分享嬰兒便祕對策3+5招。爸媽可以了解「怎麼給寶寶更均衡的副食品及飲食、改善寶寶腸胃狀況的配方奶，掌握寶寶便祕的舒緩及預防妙招」。

寶寶嗯嗯順暢關鍵

一罐打底健康消化道

嬰兒便祕怎麼判斷？大便又乾又硬、排便次數降低情形維持2週以上

在寶寶排便順暢不便祕的情況下，母乳寶寶與配方奶寶寶的大便，看起來並不一樣。

請見下表，母乳寶寶與配方奶寶寶的大便差異。

	母乳寶寶大便	配方奶寶寶大便
大便頻率	次數多，一天數次	次數少，一天1~3次
質地 & 顏色	大便較稀、呈糊狀	質地較硬、顏色深呈墨綠色

而當寶寶出現排便困難、排便頻率降低、大便變得又乾又硬……等問題，且持續2週以上，就會稱為「嬰兒便祕」。嬰兒便祕症狀，其實也不僅止於上述所提到的排便困難、大便乾硬，部分寶寶還可能會出現肚子痛、肛門出血。而當便祕一段時間後，大便在肚子內累積，也可能造成嬰兒下腹部脹大與寶寶的不適。


▲嬰兒便祕症狀除排便困難、大便乾硬外，還會出現肚子痛、肛門出血等問題

不均衡飲食、飲食習慣改變及不適合的配方奶，是嬰兒便祕的主要原因

寶寶飲食不均衡、未養成良好的排便習慣，或是喝了無法幫助消化道健康機能的配方奶，都可能造成嬰兒便祕問題。唯有找出嬰兒便祕、排便不順的原因，才能解決寶寶的便祕問題。以下列出常見的嬰兒便祕原因，協助爸媽了解嬰兒便祕真相。

常見嬰兒便祕原因：

1. **飲食不均衡 & 水分攝取不足**
   寶寶大便乾硬、排便困難等便祕狀況，通常是因為平常飲食缺乏高纖維食物，如蔬菜水果，且以蛋豆肉類、奶油等高蛋白食物為主，如此一來，便容易造成嬰兒便祕的問題。
   另一方面，水分攝取不足，也是嬰兒便祕發生的主因。寶寶在6個月大前，透過母乳或配方奶補充水分；寶寶在6個月後，因副食品的添加，減少奶水補充後，可能會因水分攝取不足，而導致便祕。值得爸媽注意的是，當寶寶脫水而體重減輕，或是尿量減少，並出現便祕問題，則可能是寶寶水分補充不足。

2. **喝無法幫助消化道健康機能的配方奶**
   相較於母乳哺餵的寶寶，配方奶寶寶有較高的機率便祕。這可能是因為寶寶消化酵素分泌較不穩定、腸道菌相失衡，進而引發便祕問題。若所選擇的配方奶有添加益菌，則較能幫助寶寶建立健康的腸道環境，減少便祕問題。

3. **寶寶排便習慣不佳**

寶寶自然排便，其實需要爸媽來訓練寶寶。若爸媽並沒在寶寶大便習慣上花心思訓練，寶寶可能較難建立良好的排便習慣，寶寶有可能產生便祕情形；而另一個狀況，是寶寶愛玩，因此常錯過大便的時機，大便會卡在肚子裡被腸子吸收水分，變得乾硬而使排便困難。

4. **寶寶飲食習慣改變**
   4至6個月大的寶寶，通常處在母乳銜接副食品的階段，因為飲食習慣的改變，寶寶也需要花時間重新適應副食品，因此在這段過渡期，寶寶更容易出現便祕症狀。

5. **來自爸媽的壓力**
   有時候爸媽太緊盯著寶寶大便，給寶寶太大的壓力，反而寶寶會更抗拒排便，因此而造成便祕。而因為寶寶便祕，爸媽會更給寶寶壓力，寶寶又更不願大便，陷入嬰兒便祕的惡性循環。

除了以上幾點較常見的便祕原因外，嬰兒發燒、寶寶心情等，都有可能造成寶寶便秘，甚至有時是很多種原因共同形成。因此建議媽媽們抽絲剝繭找出原因，才能幫寶寶改善便祕問題。

寶寶嗯嗯順暢關鍵

一罐打底健康消化道

嬰兒便祕怎麼辦？嬰兒便祕對策3+5招：不只改善，更重視便祕預防

以下整理嬰兒便祕改善及預防對策3+5招，讓媽媽從此遇到嬰兒便祕也不慌張，更了解如何準備寶寶飲食、建立良好生活習慣，徹底改善寶寶大便狀況。

改善嬰兒便祕3招

第1招：刺激寶寶肛門，刺激寶寶便意

爸媽可以在棉花棒或肛溫計上，抹上凡士林，輕柔地伸進肛門1~2公分處，嘗試刺激寶寶肛門，寶寶會因此放鬆而更能輕鬆排便。

第2招：按摩寶寶肚肚，幫助寶寶產生便意

按摩寶寶肚肚，可以促進寶寶腸胃蠕動，增加便意。按摩寶寶肚肚的順序，一開始可以讓寶寶平躺在床上，將嬰兒油或乳液塗抹在寶寶肚子上，沿著寶寶肚臍周圍，以順時針方向輕輕按摩。**建議可以在給寶寶餵奶的半小時到一小時後，給寶寶按摩10分鐘左右**（實際按摩長度，可依寶寶實際狀況調整），來幫助寶寶產生便意。

第3招：口服軟便藥

當便祕問題較嚴重、出現腹脹肚子痛、排便肛門痛等問題時，可能難以透過刺激肛門或按摩，來幫助寶寶排便順暢。在這樣的情況下，建議可以請醫師開口服藥，或請教醫師的專業意見。



▲順時針按摩寶寶肚肚，可以幫助寶寶產生便意

預防嬰兒便祕5招

第1招：重視配方奶中的益菌成分

研究顯示，定時定量補充寶寶體內的好菌，是建立良好消化道機能的關鍵；而 BL益菌（比菲德氏菌）相較其他益菌，更可以帶動腸道其他好菌共同生長，可以顯著降低消化不適的風險 ，幫助消化效果再加乘。因此在配方奶選擇上，建議爸媽可以讓寶寶喝含BL益菌（比菲德氏菌）的配方奶，改變寶寶消化道細菌叢生態，讓排便更順暢。

溫馨提醒：幫寶寶換奶時，需在寶寶健康、嬰兒便祕狀況好轉的時候。

第2招：副食品注重均衡飲食

當寶寶四個月大，可以開始吃副食品之後，需讓寶寶多攝取蔬菜類高纖維副食品，以補充足夠的纖維質、水分，來避免嬰兒便祕的發生。推薦的副食品有蔬菜泥、蘋果泥，可以促進腸胃蠕動。

另一方面，也需注意豆蛋魚肉類食物的攝取，若食用過量，會使寶寶腸胃蠕動速度減緩，造成大便較硬、排便困難。因此建議避免過量攝取蛋白質、脂肪食物，而是多選擇高纖維的飲食，降低嬰兒便祕可能性。

第3招：水分補充

在母乳轉副食品階段後，因為不再像母乳階段，寶寶可以透過全母乳獲得足夠水分。因此，需要幫助寶寶適時補充水分，來避免因母乳減量，所導致的水分補充不足問題。

第4招：讓寶寶多運動

多跟寶寶玩，讓寶寶有更多活動的機會，比如讓寶寶練習爬行或趴姿，以刺激腸胃蠕動，讓大便更順暢。

第5招：幫助寶寶建立排便習慣

在寶寶6個月大之後，可以協助寶寶建立好的排便習慣，讓寶寶在每天固定時間排便，以降低便祕的機會。

了解以上嬰兒便祕對策3+5招後，媽媽在平常也要關心寶寶大便的型態、顏色與頻率，而出現便祕狀況時，更需要留意寶寶健康的自然警訊。

嬰兒便祕問題Q&A寶寶便祕種類有哪些？能用軟便劑嗎？吃益生菌有用嗎？

以下整理常見的嬰兒便祕問題，協助媽媽可以更了解嬰兒便祕。

Q1嬰兒便祕種類有哪些？
嬰兒便祕多屬功能性便祕，而除功能性便祕外，還有病理性便祕，是少數寶寶才會有的問題。

以下為功能性便祕與病理性便祕的介紹：

功能性便祕	病理性便祕
功能性便祕，因飲食及排便習慣不良，引發腸道菌相失衡，導致的嬰兒便祕。通常發生在6個月大到2歲大的寶寶，主要是因為這段期間，可能會從母乳轉配方奶、副食品，飲食變化較大，腸胃難以立即適應，引發排便不順	病理性便祕主要是因疾病、器官問題，如先天性巨結腸症、肛門構造異常所引起，無法經由飲食、生活來改善。 建議媽媽帶寶寶看醫師，以了解寶寶實際狀況，才能有效解決病理性便祕問題

Q2嬰兒便祕的話，能使用軟便劑，來改善排便不順的問題嗎？
若媽媽自行給嬰兒使用軟便劑，可能會干擾寶寶腸胃道的運作，反而造成寶寶拉肚子。因此，建議軟便劑的使用應遵照醫囑指示。

Q3吃益生菌能改善嬰兒便祕狀況嗎？
益生菌可以做為輔助，來協助寶寶改善排便不順的問題。但前提是，寶寶應在日常飲食多補充高纖維的天然食物，如蔬菜泥、紅蘿蔔泥等蔬菜類副食品，同時攝取足夠水分。均衡飲食條件下再加上益生菌，才能真正改善嬰兒便祕問題。

寶寶嗯嗯順暢關鍵

一罐打底健康消化道