寶寶0-1歲文章
文章

寶寶排便不順了嗎？了解寶寶排便不順的原因與解決方法，幫助寶寶便便順暢

十月 26, 2023

你家的寶寶便便時會經常漲紅著臉、全身用力、不停哭鬧嗎？那麼可能是寶寶排便不順了。小寶貝解便那麼辛苦，爸媽們看了也心疼。這篇為你解密寶寶便便的頻率、排便不順的原因與解決方法，帶領爸媽了解如何幫助寶寶便便順暢，新手爸媽必讀！

寶寶一天便便幾次才正常？寶寶便便的頻率

在了解寶寶排便不順的原因前，我們先了解寶寶一天正常的便便情形。正常情況下，寶寶每天都會排便，而有些寶寶1天便便數次、有的寶寶則是3到4天排1次便。只要寶寶便便時很輕鬆、不需過度用力、且便便不硬，基本上都算是正常排便情形。

怎麼判斷寶寶是否排便不順？寶寶排便不順的情形

爸媽們要判斷寶寶是不是排便不順，只需記住一個標準：排便不順就是排便困難。當寶寶便便很用力，且便便呈現又黑又硬的情形，那麼就是寶寶排便不順。因此只要大便呈現很乾很硬的狀態，甚至出血，無論排便次數，高機率就是了。

寶寶為什麼會排便不順？造成寶寶排便不順的原因

以下為家長們整理幾個可能使寶寶排便不順的原因。

- **缺乏膳食纖維的攝取：**
  當寶寶開始吃副食品後，可能產生挑食傾向，或者爸媽都給寶寶吃肉而較少吃菜，易造成寶寶攝取過多蛋白質，而缺乏膳食纖維的攝取。少了膳食纖維的刺激就會造成寶寶排便不順。
- **水分攝取不足：**

寶寶主要的水分來源是母乳或奶水，但爸媽仍要記得適時的給寶寶補充水分。若寶寶不喜歡喝白開水，則可適量在水中加入一些果汁，增加味道。

- **不良排便習慣：**
  寶寶若長期排便不順，排便都需要花很多力氣、造成疼痛，久而久之，當寶寶有便意時，就會抗拒排便；或者有些寶寶會憋便。

緩解寶寶排便不順的解決方法

當寶寶很辛苦的在排便時，爸媽可以採取以下方法，幫助寶寶順利排便。

- 家長可以輕輕以手掌順時鐘按摩寶寶的腹部，並給寶寶喝一點水，促進寶寶腸胃蠕動。
- 爸媽可以以棉花棒沾取一點凡士林，塗抹在寶寶的肛門處，促進寶寶肛門括約肌的活動。
- 若寶寶因便祕而神色凝重、用力很久依然上不出來，則可以依照醫生叮囑，給寶寶服用軟便藥，來軟化糞便，順利排便。

如何預防寶寶排便不順？四重點培養寶寶排便習慣

無論寶寶是因為什麼副食品所造成的排便困難，通常排便不順都是由飲食所引起的，因此要改善排便不順的問題，最根本的方式就是調整飲食。接下來也為爸媽整理了預防寶寶排便不順的飲食原則。

- **增加副食品的種類：**
  寶寶開始吃副食品後，飲食要均衡且多樣化。除了給寶寶補充高蛋白、高營養的魚類、肉類外，纖維質多的蔬菜水果也應多攝取，如菠菜、白菜等。而在挑選水果時，應盡量避免會造成寶寶便祕的水果，如芭樂。而香蕉、木瓜則是容易改善寶寶排便不順的水果喔。
- **注意水分的補充：**
  除了適當補充纖維質外，水分的攝取也很重要！寶寶會排便不順就代表寶寶的便便太乾、缺乏水分，才會無法順利排便，因此爸媽應該要注意寶寶水分的補充。
- **配合適當的運動習慣：**
  適當的運動可以有效促進寶寶的腸胃蠕動，讓寶寶排便更順利。然而寶寶能做的運動類型有限，主要為爬行與翻身，因此爸媽應多讓寶寶運動。

要改善寶寶的排便不順情形，爸媽一定要注意寶寶的飲食習慣與生活作息，適時的多補充水分與纖維質，幫寶寶多按摩。另外，切勿仰賴通便劑來解決排便不順，通便劑只是緊急情況下的最後手段，並非是長久使用的幫助排便方式。爸媽要從小培養寶寶正確的便便習慣，才能有避免防寶寶排便不順。



立即分享