



## 改善便秘護理指導

2001.01 制定  
2023.03 修訂

一、增加纖維質的攝取：纖維質最佳來源是蔬菜和水果。

(一)水果如柳橙、木瓜、水梨、蕃茄、草莓、葡萄、葡萄柚、奇異果、柚子、李子等。

(二)要避免蘋果、柿子和芭樂的攝取，也不宜攝取過多含脂肪（如炸雞、炸薯條）和高澱粉類食物（如地瓜、馬鈴薯…等）。

二、每天給予足量的水分，四至六個月以後可酌量喝果汁，如黑棗汁(prune juice)等，剛開始原汁與水 1:1 稀釋，少量給予再依個人情形斟酌調整。1 歲以上小孩可給蜂蜜水。

三、養成每天排便習慣。

四、多注意心理與情緒狀態，避免情緒緊張。

五、必要時應由醫師處方給予藥物幫忙，改善長期便秘。

六、若是嬰兒則鼓勵哺餵母乳。

七、確定奶粉沖泡是否正確？

八、避免餵中藥，如：八寶粉。

九、腹部按摩：以手指順時鐘方向給予腹部按摩，每次 15-20 分鐘，可增加腸蠕動次數，促進排便。

若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任何疑問，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北/淡水馬偕/馬偕 (02)25713760、新竹馬偕/馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 311，諮詢時間：週一至週五上午 9:00-12:00，下午 2:00-5:00。

祝您 平安健康