

# 儿童功能性遗粪症：实用建议

儿童一般在学龄期初始（即，3岁时）学会控制括约肌，但直到5岁还出现粪便泄漏仍属正常情况。有时，超过5岁的健康儿童会反复出现不受控制的粪便泄漏。这可能对他们与其他孩子或教学人员的关系产生影响，也成为父母担心的问题。

## 为什么会出现这个问题？

可能发生过便秘造成大便疼痛，或孩子想大便时因为不愿放下手中的事情而没有去厕所等，从而最终造成了无法控制大便的情况。

饮食缺少纤维则可能是引起便秘的原因。缺少纤维会导致排泄物滞留；排泄物则会刺激粘膜，导致无法控制的假性渗出性腹泻，这会让父母感到更加困惑。

## 我们能做什么？

鼓励孩子每次想大便时就去上厕所，不用等之后再去做，即使在上课时也鼓励孩子这样做。如果我们看到孩子交叉双腿、没有去排便，应鼓励孩子去上厕所。

从现在起，每当孩子弄脏时，即使我们感到不快，也要避免表示谴责、愤怒或不满——请勿给予“负面关注”。如果我们有能力，甚至可以鼓励孩子并给予孩子安全感：“你可以做到。”

为了防止便秘，做到大量饮水和饮食富含纤维非常重要。正餐或加餐中需包含：蔬菜（豆角、西兰花、南瓜、西葫芦、豆类等）、沙拉（生菜、番茄等）、全麦面包和每天两个水果（最好是好去皮或无需去皮的水果）。



作者：Manel Prat（儿科医生）

内容审查：M. Teresa Pi i Ordóñez（Gironès i Pla de l'Estany 儿童及青少年精神健康中心临床心理学家）

编辑审查：Lurdes Alonso（CAMFiC健康教育科）

## 培养肠道习惯

我们建议您根据孩子的情况找到最适合孩子的习惯：通常建议孩子在起床后去上厕所，并在马桶上坐四到六分钟；也可以根据情况选择在下午排便。如果成功排便，则记录在日历中。如果没有成功，也不必担心，第二天再试一次。如果第三天仍不成功，则应考虑使用灌肠剂以排出栓塞并培养肠道节奏。

避免过分坚持或强迫孩子每天在马桶上坐两三次或坐在马桶上直到排便，这会导致孩子更强烈的拒绝。

为了巩固新习惯的养成，建议您制定奖励计划。例如，使用得分计算表记录没有遗粪的日期并据此进行奖励，比如与家人或朋友进行愉快的活动（正强化：让孩子为良好排便感到自豪）。



## 参与改善

根据孩子的年龄，当孩子遗粪时，可以让孩子参与不同程度的个人卫生、清洁和衣物收集工作。这不是惩罚，只是孩子已经到了帮助清理个人物品的年龄。

这些变化不会创造奇迹，但我们应该有充足的耐心，坚持原则；随着孩子渐渐成长，我们一定会实现目标。