

mada090234 / September 09, 2015 07:18PM

[快樂森林托嬰中心提供均衡飲食 充分運動量解決幼童便秘困擾](#)

『望女成鳳，望子成龍』是所有家長最大的心願，現今少子化現象蔓延，導致家長對於家中幼童期望甚高，無形之間造成幼童心理與身理的壓力倍增，此外，隨著飲食習慣西化的改變，加上生活節奏加快，學齡前和學齡兒童中，每三至四個就有一個有便秘問題。研究資料顯示，醫院求診的兒童中約25%有便秘的問題。

一般人正常排便合理範圍為一天三次或三天一次，所謂輕度便秘意旨為排便次數不正常的減少，且排便困難、解便疼痛，而最常見的不舒服是肚子痛，尤其在兒童期的慢性腹痛中，便秘通常是主要原因。專業醫師表示家中幼童若出現便秘狀況，最常發生為飲食攝取不當；運動量不足導致腸胃蠕動緩慢；其中如廁時間急促或顧著玩耍造成習慣不良的習慣也是影響排便的因素。

快樂森林托嬰中心專業團隊提醒，若要適時解決家中幼童便秘情況，除了在飲食上可增加攝取高纖維、高醣食物攝取量之外，應當減少蛋糕麵包等精緻性食品，及高脂高蛋白飲食的習慣，隨著時間調適下間接可改善便秘問題以外，此外幼童平時適度的運動量搭配正確的飲水習慣亦可增加身體機能運作，減少排便的困擾。

快樂森林托嬰中心為協助幼童改善便秘情況，近日推出專業兒童瑜珈課程，聘請專業兒童瑜珈老師帶領小朋友達到身心靈的放鬆與訓練，兒童瑜珈在歐美地區風行多年，此課程有注於幼童增加專注力並且訓練幼童全身肌肉，促進血液循環，改善便秘狀況。幼童透過全天於托嬰中心內充分的運動、攝取均衡有機食品及足夠水分飲用，即可改變因為經常窩在電視前造成的便秘問題。

快樂森林托嬰中心 板橋 托嬰中心 兒童瑜珈

★快樂森林托嬰中心網站：<http://mvp091.104web.com.tw/cetacean/front/bin/home.phtml>

★快樂森林托嬰中心地址：新北市板橋區忠孝路28號2樓

★快樂森林托嬰中心電話：02-29633660

---