衛教文章
文章

嬰兒拉肚子好困擾？了解寶寶拉肚子原因，從根本改善才有效

六月 26, 2026

1 MIN

寶寶的健康是父母最在意的事，從寶寶出生，到成長的過程，父母總是給寶寶無微不至的呵護。拉肚子是寶寶很常遇到的狀況，家長們需要知道，拉肚子的影響，不只是大便變稀、次數變多而已，還可能造成寶寶沒食慾、心情變差，甚至可能產生併發症。

寶寶舒服消化能關鍵

一罐打底健康消化道

寶寶拉肚子定義是什麼？有這些症狀要立刻就醫

正常情況來說，喝母奶的寶寶大便次數較多，每日大多3-4次，喝母奶寶寶大便質地通常為糊狀，顏色偏黃綠色，且大便偶爾會有酸味。而喝配方奶的寶寶，大便次數較少，每天約1-2次，且大便質地偏硬，顏色偏黃。

而寶寶拉稀便，並不等於腹瀉，寶寶拉肚子的定義為以下：

- **大便次數變多**
- **大便狀態變稀**
- **大便顏色改變或其他顏色**
- **大便氣味明顯變臭**

寶寶拉肚子時，爸爸媽媽不用過於緊張，可以先在家照顧寶寶，若寶寶有以下症狀，就需要立刻帶寶寶尋求專業醫師協助：

- **大便有血絲或黏液**
- **寶寶有脫水跡象**
- **寶寶拉肚子伴隨發燒超過兩天**
- **寶寶拉肚子超過兩週**
- **食慾減退、體重減輕**

以下依寶寶拉肚子腹瀉程度整理成表格，協助家長判斷該如何處理：

輕度腹瀉狀況	中度腹瀉狀況	重度腹瀉狀況	輕度腹瀉狀況
排便次數	一日排便約5~8次	一日排便約8~15次	**排便次數**
大便狀態	黃綠色、呈現蛋花湯狀	質地稀、氣味酸臭	**大便狀態**
其他症狀	輕微發燒、嘔吐	發燒、脹氣	**其他症狀**
處置方式	建議在家觀察照顧	建議先在家觀察照顧。若症狀變嚴重或持續多日，也應及早就醫	**處置方式**



▲家長需要觀察大便的狀況，以及是否有除了腹瀉的其他症狀，來判斷需不需要就醫

寶寶拉肚子原因解析，幫助寶寶從根本改善拉肚子

想幫助寶寶遠離拉肚子的困擾，那麼家長們需要先了解寶寶拉肚子的原因，這樣才能從根本來幫助寶寶，讓寶寶拉肚子的情況有所改善。

- **寶寶拉肚子原因1：感染**
  寶寶的腸胃道被細菌感染是最主要造成寶寶腹瀉的原因，又以輪狀病毒與沙門氏菌這兩種感染

最為常見。而這時家長就要注意感染狀況，是否來自飲用水不乾淨、奶瓶沒有消毒、泡奶粉時手部沒有清潔，或是吃到不乾淨食物等原因，這些是最常見造成寶寶腸胃道感染的原因。

- **寶寶拉肚子原因2：對牛奶蛋白敏感**
  有些寶寶天生就容易對牛奶蛋白較敏感，而造成拉肚子及腹瀉。建議可哺餵母乳，母乳是寶寶最好的食物選擇，若因為某些原因造成無法哺餵母乳，也可與醫師討論後，嘗試水解配方。

- **寶寶拉肚子原因 3 ：乳糖不耐**
  寶寶出生時的乳糖酶活性將達到高峰，但有些寶寶可能因乳糖酶活性不足或沒有活性，而引發腹瀉的情形。此時可與醫師討論，使用適度調整乳糖的水解嬰兒配方，或不含乳糖的配方。

- **寶寶拉肚子原因 4 ：配方奶沖泡方式有誤**
  配方奶的濃度需要非常嚴謹，需要分清楚大匙、小匙，建議照著奶粉罐上的比例來沖泡奶粉。若配方奶太濃，容易造成寶寶拉肚子，而太稀也不行，水分不夠寶寶會容易便秘。

- **寶寶拉肚子原因 5 ：飲食的突然改變**
  在換奶或換成副食品的過程，切勿操之過急，因為寶寶的腸胃尚未發育完全，若太突然的變換飲食，或是食物吃不習慣，都有可能造成寶寶腹瀉拉肚子，所以在調整飲食上面，都需要一步一步慢慢來。

- **寶寶拉肚子原因 6 ：奶量過多**
  寶寶每天的奶量可以用體重乘以100-150毫升，來做大概的計算。若讓寶寶喝太多奶，除了會造成寶寶拉肚子，也會讓寶寶有肥胖的潛在危險。若家長想幫寶寶增加奶量，也要慢慢的增加，增加到寶寶適合的奶量即可。

寶寶舒服消化能關鍵

一罐打底健康消化道

寶寶拉肚子該怎麼吃？寶寶居家照護要點

- **補充水分及電解質**
  可以選用醫療專用的口服電解質液，來幫寶寶補充電解質，也可以使用市面上的電解質飲料，不過需要用水稀釋過後，方可給寶寶飲用。

- **觀察記錄寶寶大便狀況**
  建議家長紀錄寶寶每天的大便次數、大便量、大便顏色等，若拉肚子情況嚴重，就醫時可給醫師更好的評估依據，同時家長們也可以透過紀錄，來了解寶寶拉肚子狀況是否有改善。

- **勤換尿布、保持屁股清潔**
  常常幫寶寶換尿布，因為寶寶拉肚子期間，大便次數會變多，也要記得幫寶寶保持屁股清潔，每次腹瀉換完尿布，也可以用凡士林保養寶寶屁屁，以免寶寶出現尿布疹。

- **哺餵照顧**
  在哺餵的方面，喝母奶的寶寶與配方奶的寶寶，所要做的照護有所不同。

  對於母奶寶寶來說，家長不用刻意減少寶寶喝的奶量，可以視寶寶狀況作出調整，像是寶寶尿尿量或次數變少，可以多幫寶寶補充電解質或是增加奶量。

  而對配方奶寶寶而言，家長可以考慮暫時採用無乳糖的配方奶，因為拉肚子時，寶寶的腸胃對乳糖的承受性會降低，無乳糖奶粉可以減少過敏腹瀉狀況，同時也要補充電解質。


▲寶寶拉肚子時，要多留意寶寶狀況並作觀察，一有問題才能立即發現

如何預防寶寶拉肚子，增強抵抗力是根本之道

整體來說，造成寶寶拉肚子大部分都是因為食物，不論細菌感染或是奶粉濃度等，都是可能導致腹瀉的原因。

預防寶寶拉肚子方法1：日常衛生

日常給寶寶泡奶粉時，就要注意手部以及奶瓶的清潔。寶寶的手也需要常清潔，寶寶有吸吮手指習慣，可能會將病菌帶進身體造成感染。泡奶粉的水也都要煮沸，若寶寶已經開始吃副食品，也要注意食物的乾淨，食物煮熟後再給寶寶食用，以免細菌感染，造成寶寶拉肚子。

預防寶寶拉肚子方法2：奶水勿擺放過久

在室溫放超過一小時的奶水，就不要給寶寶食用，寶寶喝剩的奶水，也不建議再給寶寶食用。天氣炎熱，要注意食物的保存，不要讓寶寶吃到不新鮮食材，而造成腹瀉拉肚子。

預防寶寶拉肚子方法3：哺餵母乳增強抵抗力

建議多哺餵母奶，母奶含有寶寶所需的營養以及抵抗力。也建議讓寶寶接種輪狀病疫苗，來讓寶寶增強抵抗力，預防因感染輪狀病毒所帶來的腹瀉情形。

預防寶寶拉肚子方法4：選用含益菌的配方奶

若因為某些原因無法哺餵母乳，家長們可以選用含BL益菌（比菲德氏菌）的配方奶，除了讓寶寶好消化，也對寶寶腸胃健康有幫助。其中BL益菌可以改變消化道的細菌叢生態，維持寶寶腸胃機能，讓寶寶較不容易拉肚子。

寶寶出現拉肚子及腹瀉時，家長們不用太過緊張擔心，大部分腹瀉情況都是暫時的，家長需要冷靜找出造成腹瀉原因，來幫寶寶解決腹瀉的不舒服，也要注意家中衛生，還有手部清潔，杜絕細菌感染，減低寶寶未來再次腹瀉的機會。



▲配方奶中的BL益菌（比菲德氏菌），能改變寶寶消化道的細菌叢生態，協助寶寶維持消化道機能，降低寶寶拉肚子機率

寶寶舒服消化能關鍵

一罐打底健康消化道