0-6個月
文章

嬰兒拉肚子怎麼辦？四大重點照顧拉肚子寶寶

十二月 15, 2022

1 MIN

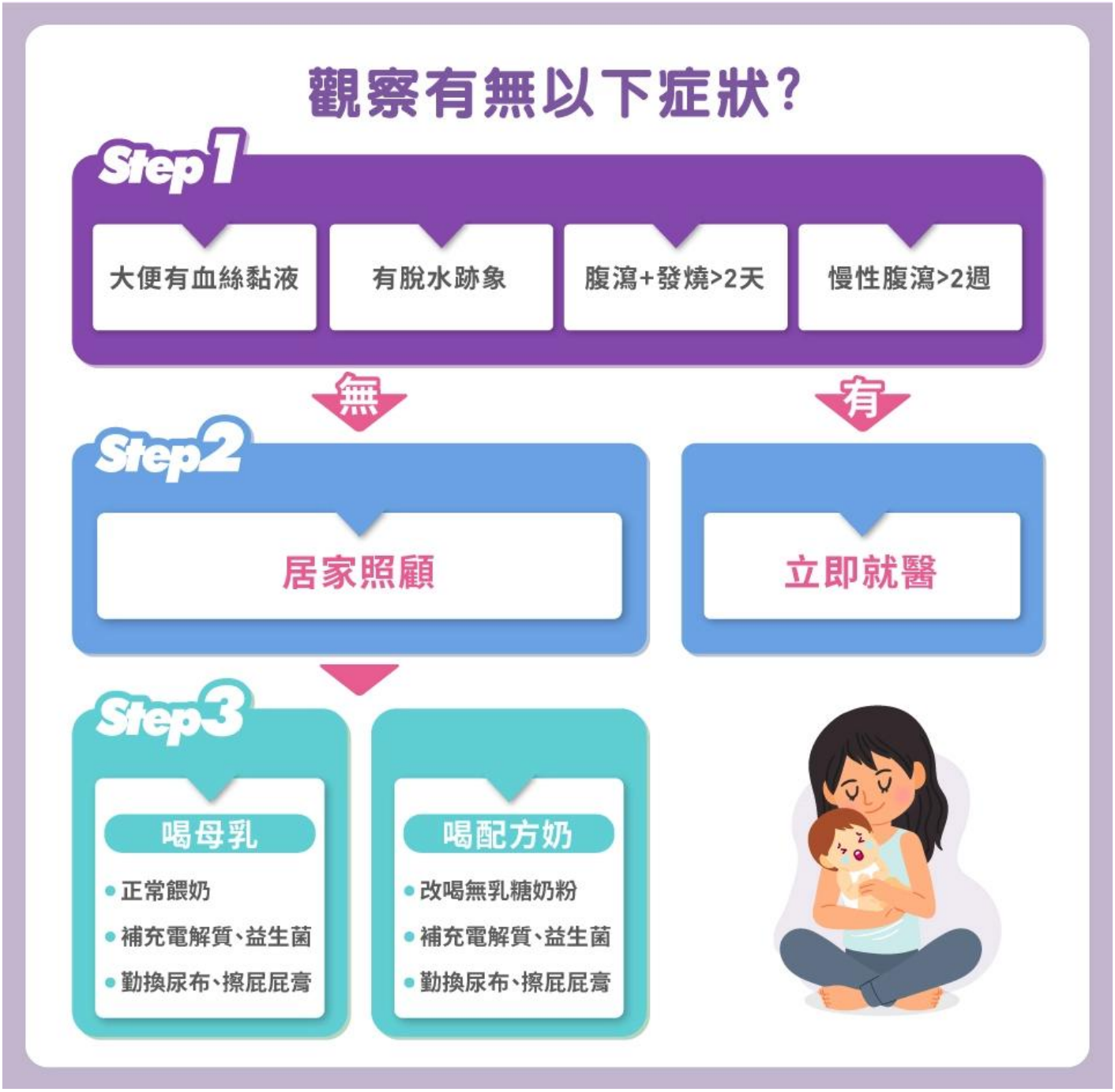
遇到寶寶腹瀉的狀況，爸媽不用過度擔心。本文將會解答嬰兒拉肚子該怎麼辦，也會說明寶寶拉肚子的原因，以及預防方式，幫助寶寶早日康復！

很多原因都會造成嬰兒拉肚子，腹瀉也是寶寶常生的病。相信寶寶只要一有任何不舒服，爸媽心裡也會跟著很難受。而且拉肚子除了排便次數多、便性變稀糊以外，還可能合併其他會讓寶寶不舒服的症狀，像是發燒、脫水、食慾低落、心情變差等等。

遇到寶寶腹瀉的狀況，爸媽不用過度擔心。**以下將會解答嬰兒拉肚子該怎麼辦，也會說明寶寶拉肚子的原因以及預防方式，幫助寶寶早日康復！**

寶寶拉肚子怎麼辦？要帶去看醫生嗎？若脫水、發燒嚴重建議盡快就醫

「稀便」不等於「拉肚子」，而嬰兒拉肚子也不一定要馬上急著去找醫師。參照以下流程圖，爸媽可以判斷是否應立即帶寶寶就醫。若拉肚子的情形沒有很嚴重，可以先在家照護觀察即可。



▲ 觀察寶寶大便以及拉肚子情況，決定是否就醫

【4警訊出現，盡快帶寶寶去看醫生】

若寶寶大便稀又出血，就需要帶寶寶去看醫生。若是寶寶脫水、發燒情形嚴重，也要盡快尋求醫師的協助。以下列出4個指標，其中1~2項發生時就該去看醫生：

- 大便有血絲或黏液。
- 寶寶有脫水跡象（無眼淚，嘴唇乾，少手汗，少排尿）。
- 寶寶腹瀉加上發燒超過兩天。
- 寶寶慢性腹瀉情形超過兩週。

若沒有出現以上的症狀，代表拉肚子情況不嚴重，建議爸媽先在家照顧寶寶，並**持續觀察孩子的身體狀況。**然而，若腹瀉的狀況持續過久，也建議爸媽帶寶寶去給醫師評估檢查，讓醫師做專業的判斷。

【拉肚子不嚴重時先在家照顧，持續觀察寶寶狀況】

若是選擇在家照顧寶寶，有什麼該注意的事情呢？除了可以幫發燒的寶寶擦澡降溫、緩解不舒服以外，飲食也是需要注意的。**寶寶排泄物的狀態容易受飲食的影響，因此用母奶或配方奶餵養的寶寶狀況可能會有些不同。**

- **寶寶的居家照顧：**
  - 多補充水分。
  - **觀察並記錄寶寶大便的次數、形狀、顏色與氣味。**
  - 用溫水沾濕毛巾，幫發燒的寶寶擦拭身體。
  - 遵循醫師建議使用特定益生菌緩解腹瀉的狀況。
  - **勤換尿片、並用「屁屁膏」幫寶寶預防尿布疹。**

- **母奶寶寶的餵食照顧：**
  - 為了給寶寶足夠的營養，**爸媽不用減少餵食的母奶量。**
  - 如果寶寶小便的次數或量減低，可以視情況增加奶量或補充電解質液。

- **配方奶寶寶的餵食照顧：**
  - **遵循醫師建議改讓寶寶喝無乳糖奶粉，直到腹瀉停止。**持續拉肚子時，寶寶對乳糖耐受度會較低，沒辦法消化配方奶所有的乳糖。暫時替換成無乳糖奶粉可以避免腸道受到更多刺激，減緩腹瀉的情形。
  - 也可以喝電解質液、補充電解質，但不宜持續太久，6~24小時後即可停止。

若寶寶已經開始吃副食品，少量多餐吃正常的食物即可。食物的種類沒有太多的限制，只要注意不要太油或太甜，並且避免垃圾食物。

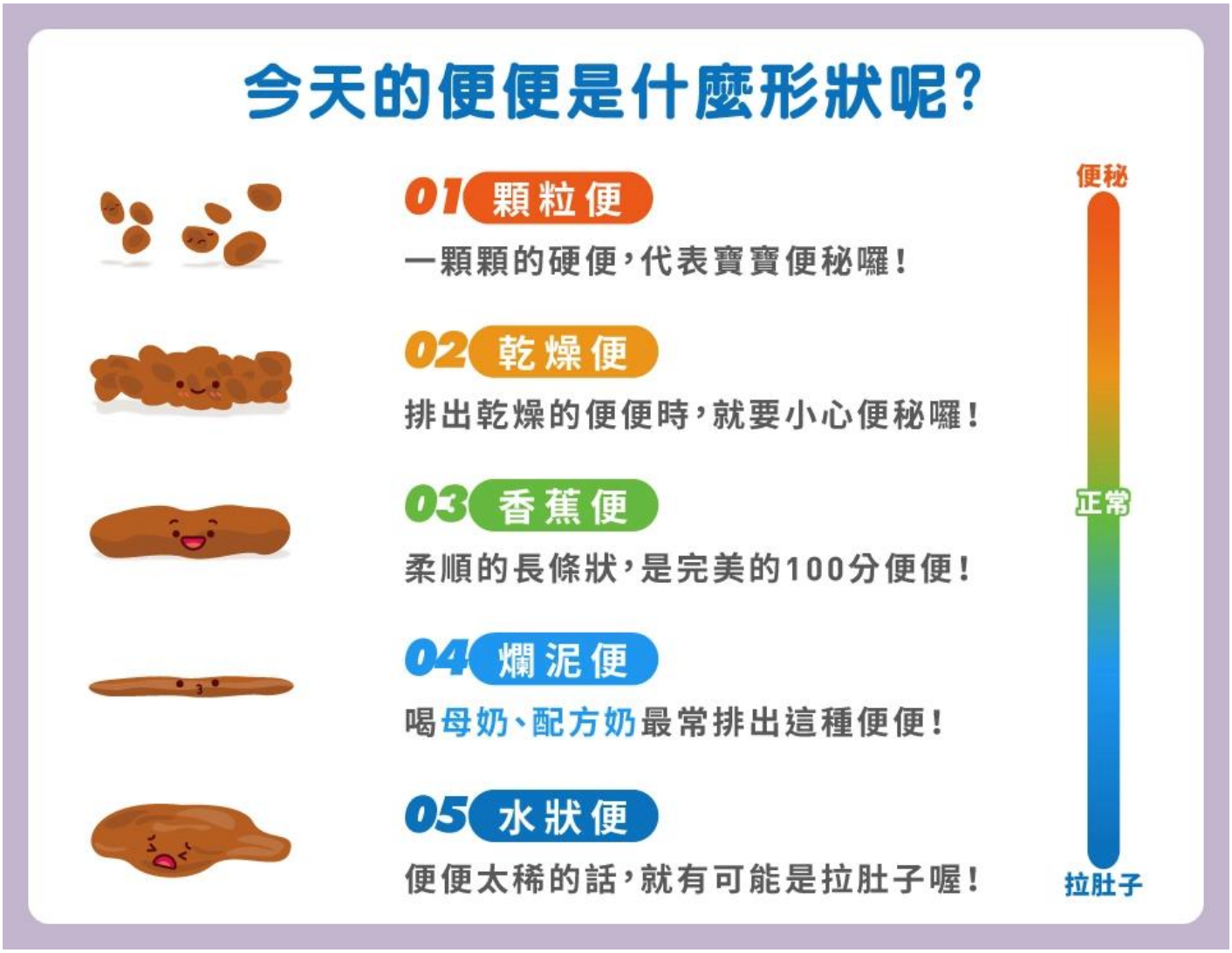
寶寶拉肚子怎麼判斷？排便次數、大便型態評估嬰兒拉肚子嚴重程度

寶寶大便的型態受飲食影響，母奶寶寶的大便較稀、大便次數較多是正常的。因此爸媽遇到稀便先不用急，搞不好不是拉肚子。寶寶拉肚子會附帶出現一些其他症狀，**爸媽可以依照排便次數、大便型態等指標評估寶寶腹瀉嚴重程度。**

【母奶&配方奶寶寶的大便不一樣！如何判斷正常的大便】

- 喝母奶寶寶的大便：
  大多每日3~4次，但少量多次（約10次）的大便也是正常的。大便的質地常為糊狀，顏色偏向黃綠，偶爾有酸味為正常現象。

- 喝配方奶寶寶的大便：
  每日1~2次為正常值，大便次數較母奶寶寶少。大便顏色偏黃，是較為固態的成形便。



▲ 每天觀察寶寶的大便，評估寶寶的身體狀況

【輕度腹瀉症狀】

- 大便狀態：黃綠色、呈現蛋花湯狀
- 其他症狀：每天大便5-8次，可能輕微發燒或嘔吐
- 建議在家觀察照顧

【中度腹瀉症狀】

- 大便狀態：質地稀、氣味酸臭
- 其他症狀：每天大便8-15次，可能發燒、腹部脹氣
- 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

【重度腹瀉症狀】

- 大便狀態：大便帶有血絲、黏液
- 其他症狀：每天大便15次以上，可能發燒、煩躁不安、虛弱、皮膚嘴唇乾躁
- 建議馬上尋求醫師治療

寶寶為什麼會拉肚子？了解拉肚子五大原因，可以從根本改善問題

拉肚子是寶寶常見的小病，造成的原因也很多。找出寶寶拉肚子原因，才能從根源改善寶寶的症狀。日後也能預防寶寶又因為同樣的原因不舒服。

【嬰兒拉肚子原因1：感染引發腸胃炎】

病毒與細菌感染是造成寶寶腹瀉最主要的原因。常見的有輪狀病毒、諾羅病毒、沙門氏菌等等造成的感染。這類的感染源可能是來自不乾淨的飲用水、奶瓶等食器，或者照顧者的手部未清潔乾淨。

【嬰兒拉肚子原因2：寶寶對配方奶的成分不適應】

寶寶持續拉肚子，也可能是寶寶有乳糖不耐症或對牛奶蛋白過敏造成。**爸媽可以觀察寶寶有沒有其他過敏的症狀，**像是紅疹、眼睛泛淚、甚至嘔吐的情況。若確實對乳製品過敏，又無法哺餵純母奶，爸媽可以在尋求醫師專業建議後，試試水解蛋白配方奶。

延伸閱讀：什麼食物會造成寶寶過敏？

【嬰兒拉肚子原因3：配方奶濃度不適當】

配方奶泡的太濃或太淡都會影響寶寶的大便。配方奶沖泡濃度不正確，容易造成寶寶便秘或腹瀉，也可能使營養吸收不足，影響寶寶成長發育。因此，**建議爸媽要照著奶粉包裝的指示泡奶。**

延伸閱讀：嬰兒便秘怎麼辦？重視均衡飲食，改善寶寶便秘

【嬰兒拉肚子原因4：飲食突然改變】

從奶粉換成副食品的適應期也有可能拉肚子。食物轉換太快、吃到不熟悉或不適合的食物，或食物難消化都有可能會造成拉肚子。

挑選正確的配方奶維持腸胃機能、建立好習慣，預防寶寶拉肚子

常說預防勝於治療，能夠盡量的預防寶寶拉肚子的狀況，是再好不過的事了。想預防寶寶拉肚子，日常的習慣比起什麼都重要。建議爸媽可以從增強抵抗力以及注意衛生著手。

【預防寶寶拉肚子重點1：增強抵抗力】

- **挑選含益菌的配方奶：**

  研究顯示，定時定量補充寶寶體內的好菌，是建立良好消化道機能的關鍵；而 BL益菌（比菲德氏菌）相較其他益菌，更可以帶動腸道其他好菌共同生長，可以顯著降低消化不適的風險。**因此挑選奶粉時，建議爸媽可以讓寶寶喝含BL益菌（比菲德氏菌）的配方奶，改變寶寶消化道的細菌叢生態，**從日常餵食中培養健康的腸道，有助於寶寶便便更健康，較不容易拉肚子。

- **服用輪狀病毒疫苗：**

  輪狀病毒可謂是「幼兒的國民病」，感染輪狀病毒，也是引起腸胃炎主要的原因之一。病毒好發於每年的11月~3月。爸媽應讓寶寶服用疫苗，能夠有效預防輪狀病毒感染造成的腸胃炎。



▲ 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，讓寶寶便便更順暢、比較不容易拉肚子。

【預防寶寶拉肚子重點2：注意衛生】

- **勤洗手：**

  嬰兒的抵抗力尚弱，容易遭受細菌及病毒感染。因此家長要多洗手，不論是**觸摸、餵食寶寶前或是處理寶寶糞便後，都要記得洗手，以避免細菌感染。**

- **奶瓶奶嘴要消毒：**

  給寶寶用的餐具一定要仔細清潔。寶寶會直接將奶嘴放進嘴裡，因此容易將細菌一起吃下肚，感染腸胃炎。洗過的奶瓶及奶嘴最好能用沸水煮過，或是經奶瓶消毒鍋處理，以達到殺菌效果。

- **奶水要新鮮：**

  泡好或吃剩的奶不要在室溫放超過2小時。**放太久的奶容易變質，應該丟棄，**不要再拿給寶寶食用。

注意飲食衛生、調整生活習慣，寶寶腸胃健康沒煩惱！

寶寶拉肚子不用太擔心。首先觀察寶寶狀況，以判斷是否就醫。接著從飲食調整，幫寶寶恢復身體狀況。最後，從平常的飲食衛生、營養均衡、生活習慣等做調整，嚴防細菌病毒感染。**簡單注意幾件事，就能有效幫寶寶預防拉肚子。**肚子舒服了，寶寶就能健康有活力！

參考資料：
Diarrhoeal disease｜WHO
Definition & Facts for Diarrhea

Diarrhea in Children