寶寶1-2歲文章
文章

嬰兒脹氣、拉肚子怎麼辦？改善嬰幼兒脹氣、拉肚子詳解

5 月 18, 2020

寶寶又莫名哭鬧了嗎？可能是嬰幼兒脹氣、腸胃不適所導致。腸絞痛常發生在未滿4個月的寶寶身上，而1~2歲的寶寶出現拉肚子和脹氣的症狀也相當常見。緩解寶寶腹部不適最重要的就是補充水分，除此之外，按摩也是緩解嬰幼兒脹氣的好方法。如果寶寶脹氣或腹部疼痛持續太久，應該前往醫院就診。

Author(s): 審稿人 – 周彥怡醫師

寶寶哭鬧的原因很多，腸胃不適是常見的原因之一。寶寶拉肚子的情形長大就會逐漸改善，而嬰幼兒脹氣則可以透過排除可能引發脹氣的食物、細嚼慢嚥，或按摩寶寶脹氣腹部等方式緩解不適。

看著寶寶開始牙牙學語的可愛模樣，讓父母親也開始期待聽到孩子開口叫爸爸或媽媽。不過，雖然寶寶在1~2歲這個階段，開始會發出聲音、甚至能說出一些簡單的字，但面對身體不舒服時，還是不太能清楚表達。

其中，寶寶最常見的不舒服就是腸胃不適，例如嬰幼兒脹氣、拉肚子、或腸絞痛等，這時候寶寶通常會以哭鬧的方式來引起爸爸媽媽的注意。

高達4成的嬰兒都有過腸絞痛，許多媽媽會擔心，嬰兒不停哭鬧可能是由腸絞痛引起。不過腸絞痛一般只會發生在3週~4個月大的寶寶身上，所以**滿週歲的嬰兒如果哭鬧不休，通常是寶寶脹氣或拉肚子所造成，不是腸絞痛。**

嬰兒拉肚子吃什麼？水分攝取是關鍵

一般來說，1~2歲的寶寶因為腸胃發展還不算穩定，很常拉肚子。由於這時候剛好是寶寶斷奶、換奶粉的階段，爸媽可能會擔心，是不是寶寶腸胃出了問題。

腸胃炎(Gastroenteritis)確實是可能凶手之一。嬰兒腸胃炎症狀除了腹瀉外，通常也會伴隨著發燒、腹痛或嘔吐。而寶寶在腸胃炎好了之後，需要視糞便的型態來判斷是否健康，不過只要吃喝正常、狀況良好，就是正常的，不必擔心。

寶寶拉肚子時，首要之務就是補充足夠水分，因為拉肚子會讓身體水分流失，造成脫水。1歲以下的嬰兒可透過母乳，1歲以上的寶寶則可以喝一般開水。

除此之外，父母常會給寶寶喝太多果汁，小心果汁裡的高果糖(Fructose)和山梨糖醇(Sorbitol)可能會讓寶寶拉得更嚴重，因此果汁的攝取量應限制在1天240c.c.以內。

如果只有拉肚子，家長不必過於擔心，因為如果沒有發燒和其他症狀的話，一般寶寶拉肚子並不會危害健康。而且，雖然嬰兒會腸胃不適，但是9成的寶寶在學齡期之前，常拉肚子的症狀就會逐漸消失。



▲寶寶最常見的不舒服就是腹部的不適，如嬰兒脹氣、拉肚子或腸絞痛等

嬰兒脹氣怎麼辦？五個嬰幼兒脹氣解法

氣體本來就會存在於寶寶腸胃裡，因此排氣或打嗝都很正常，不過當氣體積在腹部出不來，就會導致嬰幼兒脹氣的問題，需透過按摩排出多餘氣體。

1~2歲剛好是寶寶斷奶期，也是飲食變化的階段，所以寶寶脹氣狀況經常出現，有時候也會造成寶寶腹部不舒服或疼痛。這裡提供5點改善嬰幼兒脹氣的建議，供爸媽參考。

嬰兒脹氣解法1：排除可疑食物

高麗菜、羽衣甘藍、白綠花椰菜、豆類、洋蔥、地瓜或馬鈴薯等，都是會造成嬰兒脹氣的常見食物，可先嘗試排除這些可能導致寶寶脹氣的食物。

嬰兒脹氣解法2：按摩寶寶腹部

輕柔按摩寶寶脹氣的腹部，可以促使腸胃道氣體流通，也能減緩寶寶脹氣的不適感，可以在腹部畫圈的方式按摩。但不可以在吃飽後按摩寶寶腹部，以免導致嘔吐。

嬰兒脹氣解法3：多攝取高纖食物

多攝取纖維質可以使排便順暢，幫助腸胃道淨空、排氣，也較不容易引發嬰幼兒脹氣，或排便不順導致的腹部疼痛。

嬰兒脹氣解法4：細嚼慢嚥至少10次

要求孩子細嚼慢嚥，而且要咀嚼超過10次才能吞下，這樣就不會吞入過多的空氣。

嬰兒脹氣解法5：水分要充足

要注意寶寶有沒有喝足夠的水，水分充足不僅可以避免排便不順，還可以促進腸胃氣體的流動，可避免寶寶脹氣、腹部痛。



▲1~2歲是寶寶斷奶期及飲食變化階段，嬰兒脹氣狀況經常出現，可能造成寶寶腹部不適或疼痛

1~2歲是家長很常為寶寶換幼兒成長配方的階段，如果發現這是造成寶寶腸胃不適的原因，家長可以多注意成分是否適合寶寶。如果寶寶脹氣、拉肚子等腸胃不適的症狀持續好幾天，建議先諮詢醫師，找出寶寶腹部痛或腹瀉原因。



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

5方法
改善寶寶腸胃不適



1 補充水分



2 按摩腹部



3 多吃纖維



4 細嚼慢嚥



5 注意1歲以上
幼兒配方食品成分

▲改善嬰幼兒脹氣的方法，包括補充水分、按摩寶寶脹氣腹部、多吃纖維、細嚼慢嚥、注意幼兒配方食品成分

重點摘要：

- 腸絞痛通常發生在3週~4個月大的嬰兒身上。
- 寶寶拉肚子和腹瀉時，確保寶寶補充水分很重要，但應限制果汁攝取量。
- 按摩寶寶腹部、細嚼慢嚥、吃纖維、多喝水，都能幫助緩解嬰幼兒脹氣。

參考

- Colic. (link)
- The Meal Plan to Relieve Toddler Diarrhea. (link)
- Diarrhea: Toddler (age 1 to 3 years). (link)
- How to Switch Baby Formula. (link)
- Home Remedies To Treat Gas Problems In. (link)



立即分享