寶寶0-1歲文章
文章

寶寶拉肚子怎麼辦？3大原因解析與預防嬰兒腹瀉須知

5 月 22, 2020

有時候發現寶寶的便便水水稀稀的，擔心寶寶是不是吃壞東西，是拉肚子的情況。其實寶寶的排便情況，還取決於是喝母奶還配方奶。判斷寶寶拉肚子與否，是看寶寶便便的狀況，再與之前做比較，才能得出結論。

Author(s): 審稿人 – 盧芳廷醫師

家長們要對寶寶的排便狀況，做長期的觀察，在發生異狀時，才能有對照，知道寶寶這次是不是真的吃壞肚子，或是腸胃炎的發生。

有時候發現寶寶的大便水水稀稀的，擔心寶寶是不是吃壞東西，是拉肚子的情況。其實寶寶的排便情況，還取決於是喝母奶還配方奶**其判斷寶寶拉肚子與否，是看寶寶大便的狀況，再與之前大便做比較，才能得出結論。**

家長們要對寶寶的排便狀況，做長期的觀察，在大便發生異狀時，才能有對照，知道寶寶這次是不是真的吃壞肚子，或者是腸胃炎的發生。

拉肚子的定義是什麼？寶寶拉肚子怎麼辦？

想了解寶寶拉肚子，首先就要從拉肚子的定義開始。判斷寶寶拉肚子需要和寶寶平常的大便狀況、次數來比較。如果寶寶最近大便所含水分變多，或是有其他狀態或次數的改變如：寶寶的大便顏色跟氣味上有偏綠或有酸臭味的明顯轉變，那寶寶可能是拉肚子了。

根據衛服部國民健康署《兒童衛教手冊》，如果寶寶一有腹瀉症狀開始發生，就必須幫助寶寶補充足夠的水份，避免水份過渡流失。母乳寶寶可以增加母乳哺餵次數，以補充寶寶體內水分。假如6個月以上的寶寶腹瀉時，可以先給予清淡的食物以緩解腹瀉症狀，症狀減少後才補充較營養的食物，以增強寶寶體力，但也需注意避免給寶寶喝果汁、運動飲料等含糖飲料，可能會造成腹瀉狀況加劇。

另外《兒童衛教手冊》也建議，如果寶寶身體狀況有發生下列任一情形，建議盡速讓寶寶就醫讓專業醫生判斷寶寶拉肚子的狀況：

- 頻繁嘔吐
- 持續腹瀉超過24小時
- 食慾不振
- 在1-2小時內就解了數次水樣便
- 換了數次尿布
- 發燒
- 非常口渴、口乾
- 尿布帶血
- 不尋常地躁動不安
- 眼窩或是頭頂的前囟門有明顯凹陷

拉肚子原因百百種，搞清楚才能對症下藥

若讓寶寶拉肚子的原因有很多種，家長應該要對拉肚子寶寶做觀察及評估，盡早將造成拉肚子的原因解決，避免併發症的發生。以下列舉常見的寶寶拉肚子原因。

- 奶量過多

奶量過多是最常見導致拉肚子的原因，寶寶的奶量應該要慢慢增加。不宜一次增加太多量，會導致寶寶消化不良。

- 奶瓶清潔

對於進入口腔期的寶寶來說，不只是奶瓶，像是手或玩具，都是會放進口中的。這樣就很容易將不乾淨的東西和病菌吃下去，造成拉肚子。所有用來泡奶粉的器具都建議要保持清潔，哺餵的器具也都需要洗淨消毒（包含母乳哺餵的任何器具），《兒童衛教手冊》建議奶瓶及奶嘴外的器具，每使用3個月就須徹底清潔及沖洗1次。

- 腸胃炎

屬於感染型的拉肚子，與上述原因較為不同。是細菌、原蟲、寄生蟲、腸炎病毒進入寶寶體內，造成寶寶拉肚子，通常跟吃的食物以及水源有關。

認識嬰兒腸胃炎，做好萬全預防

寶寶發燒、嘔吐、拉肚子同時發生時，可能為急性腸胃炎。急性腸胃炎多數為病毒感染而引起，少數則會因細菌或寄生蟲引發，造成胃、小腸或大腸黏膜受傷導致炎症反應。最常見的症狀為嘔吐腹瀉，也常伴隨間接性腹部絞痛、腹脹、發燒或食慾不振等情況。

若是急性胃腸炎出現以下症狀：血便、脫水、精神不好或發高燒超過三天，建議立即至醫院檢查。急性腸胃炎中有四大常見的病原體，分別是輪狀病毒(Rotavirus)、諾羅病毒(Norovirus)、大腸桿菌(Escherichia coli)和沙門氏菌(Salmonella)，以下將介紹這四種病原造成的症狀及該如何預防。

1. 輪狀病毒

- 原因與症狀

談到引發嬰幼兒腸胃炎的常客，肯定非輪狀病毒莫屬，其症狀包含肚子痛、嘔吐、拉肚子和發燒，通常在感染病毒數日內就會發作，主要的傳染途徑是糞口傳染，像寶寶愛摸東摸西，不小心觸碰到受排泄物汙染的物體，就很可能感染。

另外，輪狀病毒也經常在托兒所發生集體傳染，原因可能是工作人員幫寶寶換尿布後，沒有妥善清洗雙手，再碰觸其他物體或幼兒所致。

- 治療與預防

輪狀病毒腸胃炎是導致寶寶嚴重腹瀉而需住院的原因之一。寶寶就醫後可能會根據脫水的嚴重程度給予口服電解液或是靜脈注射點滴，治療脫水症狀。父母不容易分辨腸胃炎是否由輪狀病毒造成，，**所幸現在嬰兒出生滿六週就能接種輪狀病毒的口服疫苗，因此該病毒的威脅性已經大幅下降。**

根據廠牌的不同，口服輪狀疫苗可能分成2劑或3劑給予，最晚須在八個月大之前服用完畢。照顧生病的寶寶時，記得要使用肥皂清潔雙手，尤其是家裡還有其他幼童的需要特別注意。

2. 諾羅病毒

- 原因與症狀

症狀跟輪狀病毒相似，一樣是發燒、嘔吐和腹瀉等症狀，潛伏期較短，約12~48小時，且潛伏時期就有傳播感染能力。主要透過糞口傳染，同樣也包含接觸感染，且易在成年照顧者與幼童間交叉傳染，所幸恢復期短，較少造成重症。

- 治療與預防

由於諾羅病毒沒有疫苗，因此治療主要依賴寶寶自身的免疫力，搭配輸液或口服電解質溶液，以避免嚴重腹瀉造成的脫水。在預防病毒方面，由於諾羅病毒可同時感染大人跟小孩，且傳染力極強，寶寶和媽媽都要勤洗手，尤其是換尿布之後。

3. 大腸桿菌

- 原因與症狀

雖然大腸桿菌本來就存在腸道內，但是大腸桿菌其實可以細分成許多種類，而其中有一些可能會引發腸胃炎。大腸桿菌所引起的腸胃炎症狀，包含高燒、嘔吐、腹瀉且有血便，潛伏期約數日。主要傳染方式包括吃到不乾淨的食物、觸碰到受汙染物。

- 治療與預防

一般不會使用抗生素治療，主要透過輸液以補充患者水分，感染症狀通常在5~10日內會自行痊癒，不過寶寶若因大腸桿菌感染引發溶血性尿毒症候群(Hemolytic-uremic syndrome, HUS)將有嚴重的併發症，需要特別注意。

預防大腸桿菌感染，重點在食物和個人衛生，假如寶寶已經開始接觸副食品或固體食物，請務必將食物清洗乾淨、完全煮熟並妥善存放，以避免大腸桿菌殘留，個人衛生則一樣要保持勤洗手的習慣。

4. 沙門氏

- 原因與症狀

感染沙門氏菌的腸胃炎寶寶，除了前述腸胃炎症狀，還會出現嚴重腹痛、血便、黏液便。潛伏期為6~12小時，這種細菌特別容易感染寶寶和年長者，而且可能併發嚴重感染，導致菌血症(Bacteremia)的可能性。

- 治療與預防

接受治療後，症狀大約在4~7天內就會自行好轉。若寶寶脫水較嚴重，住院後會進行輸液，但如果有高燒多日且細菌進入血液並感染其他身體部位的情況，就必須使用抗生素應對。

沙門氏菌跟大腸桿菌一樣，都是居住於動物和人體腸道內的細菌，食物沒洗乾淨或沒煮熟、直接接觸感染源等，都可能感染沙門氏菌，因此一定要避免寶寶亂抓東西來吃，並且勤洗手、做好個人衛生，避免將病菌傳染給寶寶。

儘管已經初步認識腸胃炎的治療與預防方式，但還是建議媽媽們若發現寶寶發燒和拉肚子時，直接就醫診斷，因為一般人很難透過自行觀察判斷寶寶感染了什麼病原體。

衍伸閱讀：＜嬰兒脹氣、拉肚怎麼辦？改善嬰幼兒脹氣、拉肚子詳解＞



寶寶拉肚子飲食指南，重點是水分電解質補充

嬰兒在0~1歲的成長過程中，會從母奶哺餵到銜接軟質副食品，然後再學習吃固體食物。若寶寶仍以母奶為主食，在腸胃炎期間不需停止哺乳，反而可能需要提高餵奶次數，以補充寶寶拉肚子而流失的水分。

急性胃腸炎時期特別需要注意水份及營養補充。若寶寶易嘔吐，一開始可先以口服電解水，少量多次補充。為避免營養不良，寶寶恢復食慾後仍可食用副食品，但避免高糖、高脂、油炸和辛辣的食物，並採少量多餐的方式，以免寶寶一下吃太多不舒服。

如果想幫寶寶補充電解質，切記不要使用運動飲料。由於運動飲料過甜，會使拉肚子症狀加重，若將運動飲料稀釋，電解質又會不夠，因此**使用市售兒童專用的口服電解質液才是最安全的。**

預防寶寶拉肚子該怎麼做？注意衛生最重要

寶寶由於抵抗力較弱，所以家中衛生很重要，以下列舉幾點維持衛生的方法。

- 勤洗手，預防寶寶病從口入
- 寶寶奶瓶需經煮沸消毒

- 奶水盡量馬上飲用，放久容易變質及孳生細菌

另外，建議媽媽可以多哺餵母奶，增加寶寶的抵抗力。

關於寶寶拉肚子常見□□

Q1.寶寶便便太稀就是拉肚子嗎？

如同前面所提到的，寶寶拉肚子是跟平常比較出來的，如果寶寶偶爾腹瀉一次，而排便量與奶量都無太大變化，就不需要過於擔心。需要強調一個重點是稀便不等於腹瀉，家長們還是需要多觀察。若有任何疑慮建議找尋專業醫護人員諮詢。

Q2.寶寶拉肚子時，飲食該如何做調整？

根據《台灣兒童感染症醫學會》建議急性腸胃炎寶寶的飲食，需先觀察寶寶的脫水狀況，若寶寶已經沒有脫水（無嘴唇乾燥、尿量變少等狀況），就可以正常餵食。如果寶寶仍有稍微脫水的狀況，則須視寶寶主要食物來進行調整：若寶寶是以母乳作為主食的話，可以正常哺喂母乳，不必進行調整；如果是以配方奶作為主食的寶寶，則不建議將配方奶稀釋使用、影響配方奶既定濃度；若是以固體食物為主食的寶寶，則須要避免太甜與太油的食物。

Q3.拉肚子是否有比較容易發生的時間？

正常來說，因為天氣熱的時候，細菌孳生會比較迅速，當寶寶所喝的奶或是食物，放太久或保鮮方式不正確，就很容易產生細菌，導致寶寶腹瀉。



4方法
預防與應對腸胃炎

1 勤洗手減少病菌殘留



2 食物清洗乾淨、完全煮熟



3 正常哺乳以補充水分



4 避免高糖和高脂食物



重點摘要：

- 拉肚子的定義是與之前的排便狀況做比較，無法從單一次排便判斷
- 拉肚子原因：奶量過多、奶瓶消毒不當、腸胃炎。
- 胃炎 4 病原：輪狀病毒、諾羅病毒、大腸桿菌、沙門氏菌。

參考

- 寶寶拉肚子怎麼辦？–衛生福利部基隆醫院（link)
- 寶貝腹瀉，怎麼辦？–衛生福利部（link)
- 寶寶拉肚子怎麼辦？了解腹瀉原因與就醫時機（link)
- 嬰幼兒腹瀉如何處理？　兒科醫師教您謹慎面對（link)
- 衛服部國民健康署《兒童衛教手冊》（link)
- 兒童急性腸胃炎衛教（link)



立即分享