

護理寶寶

# 腸胃

不肚痛、不便秘



詳述 8 種常見小兒消化系統問題



實用的護理技巧、對症飲食建議



營養師詳細解答各症謬誤



毛鳳星 著

# 目錄

## 第 1 章

### 瞭解寶寶的腸胃

新生兒和成人腸胃有區別 16

寶寶胃容量是如何變化的 17

胃容量的變化 17

怎樣判斷新生兒是否吃飽？ 17

寶寶腸道構造及功能特點 18

小腸是吸收營養的主要場所 19

大腸是食物殘渣的處理工廠 19

腸液是營養轉化的「功臣」 20

腸道菌群是維持寶寶腸道健康的「保護神」 21

益生菌守護腸胃，寶寶吃飯香 25

適當服用益生菌 25

益生菌和益生菌製劑的區別 26

配合服用益生元 27

乳酸菌是對身體有益的菌群 28

乳酸菌的作用 28

創造乳酸菌適宜繁殖的環境 28

如何判斷寶寶腸胃是否健康？ 29

怎樣維持寶寶正常的腸道功能？ 30

均衡膳食 30

充足的睡眠 30

規律的作息 30

少菌而非無菌的生活環境 30

不濫用抗生素 30

堅持母乳餵養 31

寶寶便便的望聞問切 32

多聞聞寶寶的大便 32

多看看寶寶的大便 33

多扒一扒寶寶的大便 34

記一記寶寶大便次數 35

洗手是預防腸胃疾病的一等衛士 36

從培養寶寶良好習慣開始 36

寶寶正確洗手方式 37

均衡飲食是維護腸道健康的基石 38

0~6 個月寶寶餵養指南 38

7~24 個月嬰幼兒餵養指南 39

2~5 歲寶寶餵養指南 40

專題

哪些輔食添加謬誤會傷害寶寶？ 42

## 第 2 章

# 腹瀉 防止脫水，及時補水

### 寶寶腹瀉有哪些類型？ 46

- 寶寶大便偏稀是腹瀉嗎？ 47
- 寶寶腹瀉要立即用止瀉藥嗎？ 48
- 寶寶腹瀉能否立即用抗生素？ 48
- 感染性腹瀉和非感染性腹瀉區別是甚麼？ 49

### 如何判斷寶寶是否脫水？ 50

- 寶寶不同程度脫水的判斷要點 51
- 腹瀉寶寶應補鋅 52
- 腹瀉與鋅缺乏間的惡性循環 52
- 如何為腹瀉的寶寶補鋅？ 52

### 腹瀉期間不能禁食，也不能錯食 53

- 寶寶腹瀉有哪些危害？ 53
- 哪些情況下，寶寶腹瀉需看醫生？ 53

### 新生兒腹瀉 54

- 如何早發現新生兒腹瀉？ 54
- 腸胃免疫力低下易引起腹瀉 54



- 餵養不當導致腹瀉 55
- 新生兒患有感冒等疾病會引起腹瀉 55
- 蛋白質過敏會引起腹瀉 55
- 病毒或細菌感染導致腹瀉 56
- 奶瓶要及時消毒 56
- 腹瀉期間要注意臀部的護理 59
- 腹瀉期間喝腹瀉奶粉 59
- 人工餵養寶寶腹瀉如何應對？ 60
- 保持充足的睡眠和規律的作息 60
- 在家該如何辦？ 60
- 按按腹部，推推脊，  
增強腸胃吸收功能 61
- 母乳餵養是預防新生兒腹瀉的  
好辦法 61

### 2~6 個月寶寶腹瀉 62

- 出現這些情況媽媽不必過於擔心 62
- 母乳餵養寶寶出現「稀便」  
怎麼辦？ 62
- 人工餵養寶寶極少出現腹瀉 62
- 甚麼情況下需要到醫院檢查大便？ 62

## 6~7 個月寶寶腹瀉 63

- 消化不良與腹瀉的關係 63
- 腹瀉的原因及特點 63
- 怎樣找出寶寶腹瀉的原因？ 64
- 飲食不足導致腹瀉 64

### 緩解腹瀉食譜推薦

- 蒸蘋果 · 止瀉 65
- 肉蓉 · 補充蛋白質，  
促進大便成形 65

## 7~8 個月寶寶腹瀉 66

- 輔食添加適當，  
引起的腹瀉很少發生 66
- 輔食添加過多導致的腹瀉，  
該怎麼進食？ 66
- 夏季腹瀉應防止脫水 66
- 夏季腹瀉應儘快就醫 66



### 緩解腹瀉食譜推薦

- 蔬菜米糊 · 補充多種維他命 67
- 掛麵湯 · 補充水分 67

## 8~9 個月寶寶腹瀉 68

- 很少因細菌引起的腹瀉 68
- 飲食過量引起腹瀉怎麼辦？ 68
- 腹瀉治療總不見好 68
- 寶寶常吃流質食物，  
大便會成形嗎？ 68

### 緩解腹瀉食譜推薦

- 山藥蘋果蓉 · 防止腹瀉 69
- 紅蘿蔔小米糊 · 防止腹瀉 69

## 9~11 個月寶寶秋季腹瀉 70

- 秋季腹瀉的高發月齡 70
- 秋季腹瀉要用抗生素嗎？ 71
- 自製液體給寶寶補水 71
- 口服補液鹽 (ORS) 補水方法 72
- 餵流質和易消化的食物 72
- 怎樣預防寶寶臀部潰爛？ 72
- 腹瀉感染期應遠離感染源 73
- 口服輪狀病毒疫苗，  
有效預防腹瀉 73

### 緩解腹瀉食譜推薦

- 三角麵片・補充水分 74
- 大米粥・促進身體恢復 74

### 11~12 個月寶寶腹瀉 75

- 快滿周歲的寶寶腹瀉，因季節不同，治療的方法也不同 75
- 寶寶便便總是稀稀的，是因為吃得過硬嗎？ 75

### 緩解腹瀉食譜推薦

- 南瓜軟飯・養護脾胃 76
- 鮮湯小餃子・促進大便成形 76

### 1 歲~1 歲半寶寶腹瀉 77

- 可能會發生秋季腹瀉 77
- 腹瀉期間，想吃甚麼就吃甚麼？ 77
- 遇到夏季腹瀉該怎麼辦？ 77

### 緩解腹瀉食譜推薦

- 炒米粥・止瀉、促進消化 78
- 藕粉桂花糕・補充營養 78

### 1 歲半~3 歲寶寶腹瀉 79

- 病毒引起的腹瀉如何調養？ 79

### 緩解腹瀉食譜推薦

- 紅蘿蔔熱湯麵・健脾胃、緩解腹瀉 79



### 3~6 歲寶寶腹瀉 80

- 寶寶腹瀉不能簡單認為吃多了，或吃了不消化的食物 80
- 腹瀉原因有哪些？ 80
- 腹瀉弄髒衣褲如何處理？ 81
- 給寶寶及時補充水分 81
- 寶寶飲食應注意甚麼？ 81

### 緩解腹瀉食譜推薦

- 蛋黃粥・補充營養 82
- 紅蘿蔔豬潤麵・止瀉、補血、明目 82

### 專題

### 寶寶腹瀉常見問題 83

## 第 3 章

# 便秘 有規律才是黃金要素



### 寶寶便便是怎樣的？ 88

寶寶便便分哪幾類？ 90

寶寶排便沒有統一標準，  
順暢規律就行 91

寶寶幾天不大便，是排便規律改變？  
還是便秘？ 91

測試：你對寶寶便秘有多瞭解 92

便秘對寶寶有哪些影響？ 93

母乳餵養寶寶便秘的可能性很低 93

人工餵養寶寶為甚麼容易便秘？ 94

寶寶大便帶血怎麼辦？ 94

寶寶肛裂了怎麼辦？ 95

哪種情況下，寶寶便秘要看醫生？ 95

### 15 天~6 個月寶寶便秘 96

哪種情況下排便是正常？ 96

如何判斷是否因母乳不足  
引發便秘？ 96

帶寶看病時間是否恰當？ 96

### 6~7 個月寶寶便秘 97

輔食不宜太精細 97

奶量減少導致便秘 97

吃香蕉不一定能緩解便秘 98

常常運動有利於腸胃蠕動 98

揉揉臍周能緩解便秘 98

### 緩解便秘食譜推薦

蘋果汁 • 促進腸道蠕動 99

香蕉米糊 • 輔助治療便秘 99

### 7~24 個月寶寶便秘 100

寶寶便秘或因食量不足、  
食物過於精細 100

增加水果份量，緩解便秘 100

補鈣不當易引起便秘 101

哪些情況便秘不用管？ 102

常用瀉下的藥並不好 102

### 緩解便秘食譜推薦

翠玉瓜雞蛋軟餅 •

增加膳食纖維 103

冬瓜球肉丸 • 增強食慾 103

### 2~6 歲寶寶便秘 104

沒養成定時排便的良好習慣  
會引起便秘 104

食量太小可能引起便秘 104

## 第 4 章

# 嘔吐 積極合理應對最重要

飲食結構不合理會導致寶寶便秘 105

是否用藥緩解便秘應由醫生決定 106

剛上幼兒園的寶寶為甚麼  
愛便秘？ 106

正確補水緩解寶寶便秘 107

1 歲後寶寶謹慎用蜂蜜緩解便秘 108

多運動能預防便秘 108

揉揉肚子 108

### 緩解便秘食譜推薦

蔬菜餅・促進腸胃蠕動 109

百合蜜・軟便潤腸 109

### 專題

### 寶寶便秘常見問題 110



### 大多數情況下，嘔吐能自癒 112

哪些原因會引起寶寶嘔吐？ 112

生理性溢奶和嘔吐之分別 114

不同年齡嘔吐後，漱口方法不同 114

嘔吐症狀緩解後，應停食多久？ 115

嘔吐後不要頻繁餵食 115

怎樣給寶寶補水？ 115

哪種情況下，寶寶嘔吐要就醫？ 115

### 0~15 天嬰兒吐奶 116

吐奶情況不同，應對方法不同 116

遇到以下情況應及時就醫 116

嘔吐物中帶血要分情況 116

### 16~30 天嬰兒吐奶 117

嬰兒吐奶時間不同，  
嘔吐物性狀不同 117

嬰兒吐奶哪些情況是正常？  
哪些情況是不正常？ 117

大部分嬰兒期的吐奶都因為  
「胃淺」 117

抱起餵奶能緩解嘔吐 118

俯肩掃風可減少吐奶 118



餵奶速度不宜過快 118

奶嘴的開孔大小適宜，  
奶汁充滿奶嘴 119

餵奶前後注意事項 119

## 1~11 個月寶寶吐奶 120

習慣性吐奶的寶寶 120

吐奶後別忘了餵奶 120

搭臂掃風和面對面掃風 120

甚麼情況下控制母乳量？ 121

推膻中穴，改善寶寶嘔吐 121

寶寶吐出來的奶流入耳朵  
怎麼辦？ 121

哪種情況需要馬上就醫？ 121

## 11~12 個月寶寶嘔吐 122

寶寶突然嘔吐，不必過於擔心 122

咳嗽會引起嘔吐 122

過食會引起嘔吐 122

嘔吐要小心秋季腹瀉 123

腸套疊引起的嘔吐應及時就醫 123

感冒可能引起嘔吐 123

嘔吐應防止脫水 123

## 緩解嘔吐食譜推薦

大米湯・補充水分 124

雪梨藕粉糊・補充營養、  
緩解嘔吐 124

## 1 歲~1 歲半寶寶嘔吐 125

寶寶嘔吐並不完全都是病 125

咳嗽引起嘔吐不必太擔心 125

突然發熱伴有嘔吐，  
應少量多次補水 125

## 緩解嘔吐食譜推薦

百合粥・潤肺止咳 126

蓮子百合羹・止咳化痰 126

## 1 歲半~2 歲寶寶嘔吐 127

如果寶寶嘔吐了，  
可能是甚麼原因？ 127

## 緩解嘔吐食譜推薦

水果薯仔拌飯・增強食慾 128

番茄炒蛋・提高食慾 128

## 2~3 歲寶寶嘔吐 129

寶寶如果嘔吐，應檢查是否發熱 129

嘔吐伴隨症狀不同，原因也不同 129

## 緩解嘔吐食譜推薦

冰糖蘿蔔・防秋燥引起的咳嗽、  
嘔吐 130

蜂蜜蒸梨・輔助治療嘔吐 130

### 3~6 歲寶寶嘔吐 131

- 寶寶突然嘔吐，怎麼辦？ 131
- 半夜發熱、嘔吐，怎麼辦？ 131
- 沒有發熱的嘔吐，  
要仔細觀察嘔吐後寶寶狀況 131

#### 緩解嘔吐食譜推薦

- 鯽魚薑湯・止嘔、開胃 132
- 檸檬薑汁・緩解寶寶嘔吐 132

## 第 5 章

# 厭食 找到原因，對症調養

### 寶寶為甚麼會厭食？ 134

- 厭食有哪些危害？ 135
- 如何預防寶寶厭食？ 136
- 如何判斷寶寶是否厭食？ 137
- 哪種情況下，  
寶寶厭食要看醫生？ 137

### 4~6 個月寶寶厭奶 138

- 甚麼是厭奶？ 138
- 如何判斷寶寶是否厭奶？ 138
- 厭奶分為哪幾類？ 139
- 緩解長牙時的不適感 139

- 安靜固定的吃奶環境，  
有利於寶寶專心吃奶 140
- 不宜頻繁更換配方奶粉 140
- 添加輔食，順利渡過厭奶期 141
- 奶嘴洞大小要適當 142
- 迷糊奶吃不得 142
- 推拿能緩解寶寶厭奶 142
- 寶寶不接受配方奶粉怎麼辦？ 142

#### 專題

### 寶寶厭奶常見問題 143

### 1~6 歲寶寶厭食 144

- 找對原因，對症治療 144
- 厭食症與假性厭食有區別 144
- 寶寶飲食應定時定量 145
- 吃山楂、白蘿蔔等消食健脾食物 145
- 及時補鋅 145
- 當寶寶不吃飯時，檢查寶寶的菜單 145
- 不要強迫寶寶吃飯 147
- 讓寶寶獨立吃飯 147



更換食物花樣，  
提高寶寶進食興趣 147  
創造良好的進食環境 147  
呵護寶寶的心理健康 147  
給寶寶捏捏脊，  
輔助治療小兒厭食 148  
幫助寶寶做腹部按摩，  
促進腸胃蠕動 148

### 緩解厭食食譜推薦

陳皮粥・順氣健脾 149  
山楂麥芽飲・增強食慾、  
養胃潤肺 149

### 專題

### 寶寶厭食常見問題 150

## 第 6 章

# 積食 危害大，遠超出想像

### 消化不良的另一種說法 是「積食」 152

警惕！這些症狀說明寶寶積食了 152  
積食有哪些危害？ 153  
哪種情況下，  
寶寶積食要看醫生？ 153

### 0~6 個月寶寶積食 154

新生兒積食有哪些症狀？ 154  
哺乳媽媽飲食要清淡，  
避免高蛋白飲食 154  
堅持母乳餵養，預防積食 154  
人工餵養寶寶，餵養過度、  
飲食不當易積食 154  
適當運動能緩解積食 154

### 6 個月~6 歲寶寶積食 155

堅持母乳餵養，預防積食 155  
預防積食，添加輔食應適當 155  
過早或過晚添加輔食都不好 155  
積食原因不同，應對策略不同 156  
積食後應吃哪些食物？ 157  
循序漸進添加輔食 157  
吃得太多會導致積食咳嗽 157  
晚上輔食最好清淡，  
以免增加腸胃負擔 158  
多讓寶寶到戶外運動 158  
避免給寶寶濫用補藥 158  
捏捏脊，健脾益胃，緩解積食 158  
推天河水輔助治療積食 158

### 緩解積食食譜推薦

山藥粥・輔助治療積食 159  
山楂雞內金粥・健胃消滯 159

專題

寶寶積食常見問題 160

## 第 7 章

# 腹脹 肚子鼓鼓，不可忽視

瞭解腹脹是怎麼回事 162

生理性腹脹如何出現？ 162

餵養不當導致寶寶腹脹 162

寶寶消化不良或便秘引起腹脹 162

寶寶腸道阻塞以腹脹為主 162

寶寶腹脹有哪些危害？ 163

哪種情況下，寶寶腹脹要就醫？ 163

0~7 個月寶寶腹脹 164

如何判斷新生兒腹脹？ 164

新生兒腹脹分哪幾類？ 164

母乳媽媽應遠離易產氣食物 165

媽媽要限制糖分攝入 165

人工餵養寶寶可更換不含乳糖、  
豆質或低敏性的配方奶粉 165

沖奶不對會導致寶寶腹脹 165

如何沖調奶粉避免寶寶腹脹 166

不要讓寶寶餓得太久才餵奶 167

餵奶前避免大聲哭鬧 168

避免寶寶吸入空氣 168

按摩寶寶腹部 168

及時給寶寶掃風 168

怎樣給腹脹寶寶簡單藥物 168

7 個月~6 歲寶寶腹脹 169

找出讓寶寶腹脹的罪魁禍首 169

多吃易消化的食物 169

減少攝入易產氣的食物 169

避免寶寶腹部着涼 169

緩解腹脹食譜推薦

鮮白蘿蔔湯・順氣 170

桔子皮粥・幫助消化，  
消除腸脹氣 170

## 第 8 章

# 腸痙攣、腸套疊 媽媽的安撫是最好良藥

### 年齡不同，腹痛表現也不同 172

哪種情況下，嬰兒腹痛要看醫生？ 172

### 10 天~3 個月嬰兒腸痙攣 173

哪種情況下的哭鬧不必擔心 173

如何判斷寶寶是否腸痙攣？ 173

腸痙攣沒有明確的原因 174

避免食物過敏引起的腸痙攣 174

拒絕過度餵養 174

用嬰兒背帶抱着寶寶四處走走  
來安慰他 174

將寶寶包在一張薄薄的被子裏，  
給他安全感 175

可嘗試使用安撫奶嘴 176

輕輕搖晃，在隔壁房間  
使用吸塵機 176

輕輕按摩寶寶後背 176

腸痙攣會隨成長消失 176

矯正心態和寶寶一起成長 176

### 4~12 個月嬰兒腸套疊 177

腸套疊是如何形成？ 177

腸套疊特有的發病方式 177



腸套疊發生時間不同，  
急救方法有別 178

嬰兒腹痛灌腸前，  
應確診是否腸套疊 178

腸套疊發病早期和晚期的症狀 178

### 專題

#### 消化性潰瘍年齡不同， 症狀也有別 179

各年齡段的症狀是甚麼？ 179

哪種情況下，寶寶消化性潰瘍  
要就醫 179

### 專題

#### 順應四季，呵護寶寶的腸胃健康 180

春季：注意保暖，多吃暖胃食物 180

夏季：生熟分開處理，冷氣房要注意  
溫度 181

秋季：謹防感冒，多喝水 182

冬季：多參加戶外活動，多吃溫熱性  
食物 184

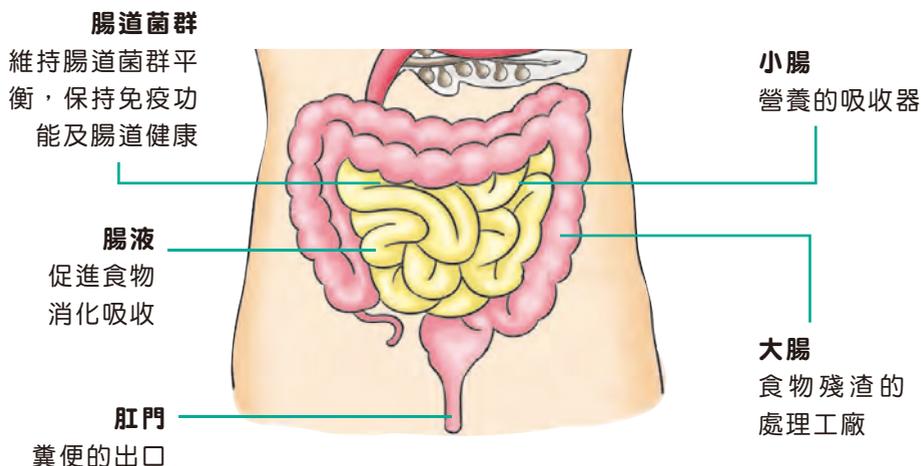
附錄 1 寶寶腸胃好不好，要留心生長  
曲線 186

附錄 2 如何讓寶寶把藥咽下去 190

## 寶寶腸道構造及功能特點

寶寶腸道一般為身長的 5~7 倍（成人僅為 4 倍），或為坐高（頭頂至坐骨結節的長度）的 10 倍。而小腸與大腸的比例也超過成人。新生兒小腸與大腸比例為 6:1；嬰兒為 5:1；成人則為 4:1，這樣可以增加腸道消化和吸收營養的面積，以滿足寶寶生長發育所需要的營養。

寶寶腸道的構造和大人腸道構造相同，包括小腸、大腸。腸道內有腸液和腸道菌群。



### 育兒專家提醒

媽媽瞭解寶寶腸道的構造，才能在寶寶出現胃腸道不適時準確描述位置、表現等，有利於醫生迅速判斷寶寶的疾病，及時進行治療。

## 小腸是吸收營養的主要場所

寶寶吃進去的食物，在胃裏完成初步消化後，進入小腸。食物在小腸裏被消化分解，並且大部分營養物質經過小腸吸收，輸送到全身各器官組織，保證寶寶健康發育。

### 小腸的基本構造

小腸包括十二指腸、空腸和迴腸三部分。

**十二指腸** 分泌蛋白酶、脂肪酶、蔗糖酶、麥芽糖酶等多種消化酶，還分泌腸道激素。

**空腸** 位於小腸中間的部分。

**迴腸** 含有豐富的淋巴，主要用來吸收營養，也是小腸最長的部分。

有些寶寶的肚子看起來鼓鼓的，但是並沒有甚麼不舒服，也沒有其他症狀，這種情況屬正常。

### 容易造成寶寶消化不良或腹瀉的原因

小腸黏膜脆弱，腸液中大多數酶含量較低，對消化吸收不利。

不合理餵養。

神經功能不完善，腸道運動功能和分泌消化液的功能易受外界影響。

## 大腸是食物殘渣的處理工廠

食物經過寶寶的小腸後，消化和吸收過程基本完成。而食物殘渣、水和電解質會進入大腸，經過進一步吸收水分，這些物質會變成糞便排出體外。

在正常情況下，大腸中有很多細菌，使食物殘渣腐敗和發酵，有利於糞便排出體外，寶寶如果幾天不大便就會引起不適，如便秘、腹脹等。

### 大腸的基本構造

大腸主要包括盲腸、闌尾、結腸、直腸、肛管五部分。

#### 盲腸

位於腹部的右下方，連接小腸和結腸。

#### 闌尾

根部比較固定，連於盲腸的後內側壁，遠端為遊離的盲端。

#### 結腸

回盲括約肌或回盲瓣到直腸和肛門的部分，一旦消化的食物進入這裏，表明身體所需營養吸收已進入尾聲。

#### 直腸

位於盆腔後部，排便前和排便中是空的。

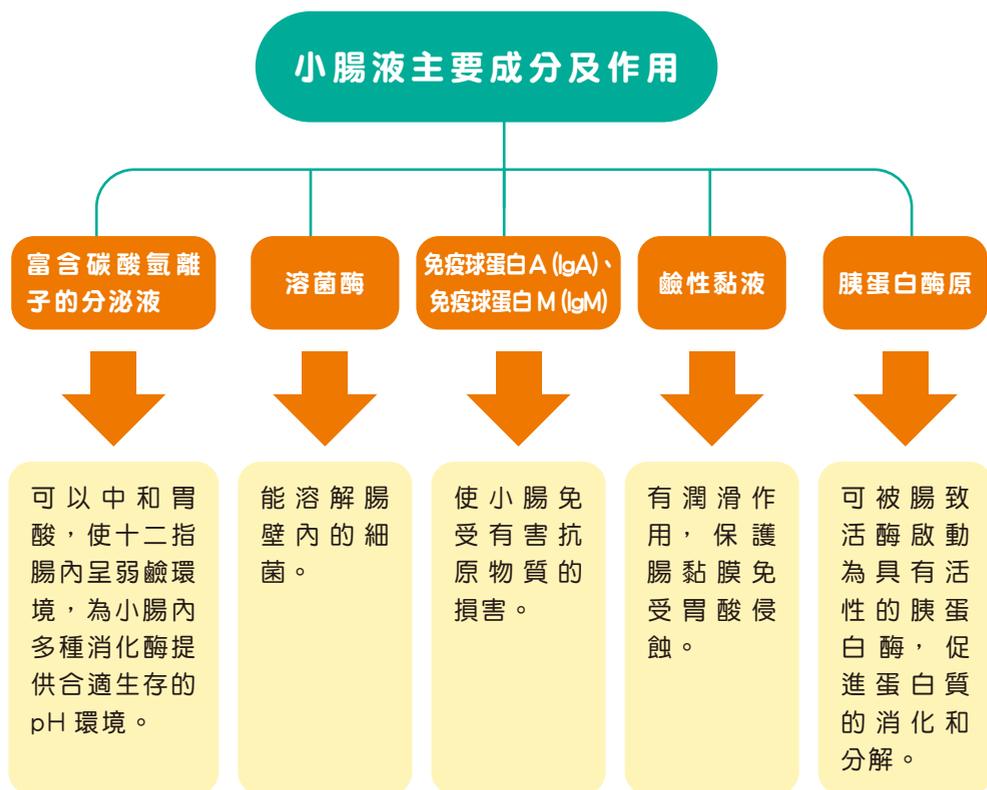
#### 肛管

位於消化道末端，控制糞便的排泄。



## 腸液是營養轉化的「功臣」

寶寶能夠在腸道消化食物，不僅要依靠腸道的運動，還要靠腸液來完成。腸液包括小腸液和大腸液，但大腸液主要成分為黏液、碳酸氫鹽及少量的二肽酶和澱粉酶，對消化意義不大。而小腸液是指小腸黏膜腺分泌的消化液，含有多種酶，能進一步消化食物中的碳水化合物、脂肪等，對腸道消化和吸收意義重大。



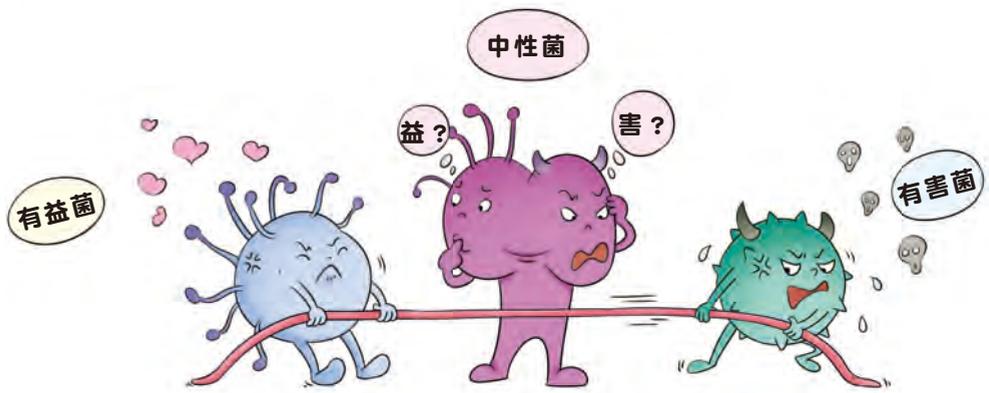
### 育兒專家提醒

大腸液由大腸黏膜表面的柱狀上皮細胞和杯狀細胞分泌，pH 8.3~8.4，但對消化的作用不大，主要是通過黏液蛋白保護腸壁黏膜和潤滑糞便，還能幫助糞便成形。

## 腸道菌群是維持寶寶腸道健康的「保護神」

寶寶遇到細菌，媽媽的第一反應就是「殺菌」，好讓寶寶處於乾淨的環境。如果媽媽這麼想，也這麼做了，那就錯了！因為腸道就是一個龐大的菌群王國，生活着約 10 萬億個細菌，500~1000 個不同的種類。其中，相當一部分細菌有利於維持人體部分消化功能及製造維他命，這部分細菌是「殺不得」的，否則會影響寶寶的正常消化，不利於身體健康。

而腸道菌群大致可分為三大類：有益菌、有害菌和中性菌。其中有益菌參與食物的消化，促進腸道運動，抑制致病菌群的生長，分解有害和有毒物質；有害菌會產生有害物質，減弱消化機能；中性菌會根據腸道環境轉變而改變。



腸道菌群特性

正常情況下，腸道內三大菌群處於和平相處的狀態，菌群之間維持一定的生態平衡。一旦這種生態平衡被打破，就會影響寶寶的消化功能，進而導致寶寶生病。所以，維持腸道菌群的平衡有利於寶寶的身體健康。



## 寶寶腸道菌群是怎樣建立的

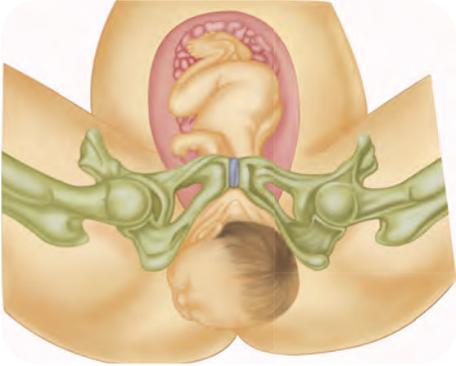
腸道菌群不是與生俱來的，它會隨着年齡而變化。



那麼，寶寶出生後，腸道正常菌群是如何建立的？對寶寶健康有好處的有益菌是通過哪些途徑進入寶寶身體？

新生兒的腸道是個開放的系統，對於有益菌和有害菌來說，誰先進來，誰就佔據主導地位。如果有益菌先進來，且成為優勢菌，就為健康的腸道菌群建立打下了良好的基礎。如果有害菌先進來，那可能是腸道菌群失調的主要原因之一。因此，出生後幾個小時內發生的事情可能影響寶寶的一生。

新生兒腸道有氧氣，只有好氧的細菌，如乳酸桿菌、雙歧桿菌等才能立足。那麼，寶寶如何獲得這些有益菌呢？



### 第一次：在媽媽的產道裏

為了新生兒腸道能在第一時間獲得有益菌，健康孕媽媽的產道裏會分泌大量糖原，刺激乳酸桿菌生長。當胎兒通過產道時，全身會塗滿有益菌，有益菌會搶先進入口腔，有益菌就佔據優勢地位。



### 第二次：在媽媽的乳汁中

新任媽媽的初乳中有大量的益菌，且每升初乳中10~15克的天然益生元可以促進有益菌迅速成長，不給有害菌太多立足之地。



### 第三次：在媽媽的皮膚上

和媽媽進行親密接觸也是寶寶獲得有益菌的一個重要途徑。



## 寶寶腹瀉要立即用止瀉藥嗎？

寶寶腹瀉是細菌、病菌、真菌、過敏等，對腸道黏膜刺激引起的吸收減少或分泌物增多的一種現象，它是腸道排泄廢物的一種自我保護性反應，通過腹瀉將腸道有害物質排出，所以，寶寶腹瀉並不一定是壞事。

治療寶寶腹瀉不能單純止瀉，因為寶寶腹瀉時可能因過分失水造成脫水，這時候如果僅僅止瀉，容易導致腸道內細菌、病菌、毒素等滯留腸道。



如果這些有害物被腸道吸收，會對寶寶腸道造成更嚴重的傷害。



如細菌性腸炎時，腸道內的細菌會損傷腸黏膜，引起膿血便。若此時止瀉，腸道內細菌、毒素留在體內，可能引發毒血症或敗血症。



總之，寶寶腹瀉了並不一定是壞事。腹瀉雖然能排出大量體液和未被消化吸收的物質，容易造成急性缺水和營養不良，但也會排出毒素和有害細菌等。所以，寶寶腹瀉時，媽媽在不刻意止瀉的前提下，應做下面三件事。

- 1 注意預防和糾正脫水，可以讓寶寶喝補液鹽水。
- 2 針對腹瀉原因適量用藥，要遵從醫生指示。
- 3 及時補充礦物質和水，如喝小米紅蘿蔔粥等。

## 寶寶腹瀉能否立即用抗生素？

細菌與人類是共生的關係，一個成人腸道中的細菌重量大概有 1.5 千克，如果腸道沒有細菌，那麼腸胃功能就不能發揮作用。

一個嬰兒腸道中的有益菌群相對成人少很多，服用抗生素（包括媽媽乳汁當中的抗生素）容易殺死大部分有益菌，造成寶寶腸道菌群紊亂，無法消化食物而出現腹瀉。有研究表明，嬰兒早期服用抗生素導致寶寶增加過敏、哮喘、肥胖、I 型糖尿病的發病率。

此外，如果寶寶服用一些抗生素，還可能造成藥物性耳聾。

所以要遵醫囑為寶服用藥，不能擅自用藥，可不服用抗生素就不要服用，不要把抗生素當作靈丹妙藥，動不動就「吃吃試試」。

## 感染性腹瀉和非感染性腹瀉區別是甚麼？

寶寶腹瀉是因為腸道受刺激，導致腸道消化吸收能力下降，排出未消化的食物。體內大量液體由身體內轉移到腸道，出現水樣便。腸道蠕動加快，導致排便次數增多。腹瀉和發熱、咳嗽一樣，是一種症狀，而不是單純的一種疾病。



對寶寶來說，無論哪種原因引起的腹瀉，腸道黏膜都會受到損傷。非感染性腹瀉損傷相對較輕，但大便檢查也可能發現少許白血球和紅血球。

對感染性腹瀉來說，大便檢測除了較多白血球外，還有紅血球。若以紅血球為主，很可能與食物過敏等非感染性因素有關。

此外，必須辯證用藥，小心為主。



## 如何判斷寶寶是否脫水？

當寶寶出現急性腹瀉、嘔吐等時，很容易因此引起脫水。寶寶脫水的臨床表現如下圖。



### 育兒專家提醒

人們對「脫水」這個醫學名詞並不陌生，但一說到脫水，就有種驚慌失措的感覺。根據重量計算，人體內水分約佔 60%。正常人通過飲水補充體液，通過出汗、流淚、排尿流失體液，並以此保持體液的平衡。當體液水準正常時，人體內血流速度穩定且有足夠的體液形成眼淚、唾液、汗液、尿液和糞便。體液不足，就出現「脫水」了。

## 寶寶不同程度脫水的判斷要點

	輕度	中度	重度
體液流失佔體重的比例 (%)	3~5	5~10	> 10
失水量 (毫升 / 千克)	50	50~100	100~200
精神狀態	稍差	煩躁、易激怒	嗜睡或昏迷
囟門、眼窩	稍凹陷	凹陷	明顯凹陷
眼淚	有	減少	無
口腔黏膜	稍乾	乾燥	極乾
皮膚彈性	好	差	極差
呼吸	正常	深，也可快	深和快
尿量	稍減少	明顯減少	無
休克	無	無	有



# 護理寶寶 腸胃

不肚痛、不便秘

作者

毛鳳星

責任編輯

簡詠怡

美術設計

鍾啟善

排版

劉葉青

出版者

萬里機構出版有限公司

香港北角英皇道499號北角工業大廈20樓

電話：2564 7511

傳真：2565 5539

電郵：info@wanlibk.com

網址：<http://www.wanlibk.com>

<http://www.facebook.com/wanlibk>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

中華商務印刷大廈3字樓

電話：(852) 2150 2100

傳真：(852) 2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

香港新界大埔汀麗路36號

出版日期

二零二零年三月第一次印刷

版權所有 · 不准翻印

All rights reserved.

Copyright© 2020 Wan Li Book Company Limited

ISBN 978-962-14-7192-5

Published in Hong Kong

Printed in China



本書的出版，旨在普及醫學知識，並以簡明扼要的寫法，闡釋在相關領域中的基礎理論和實踐經驗總結，以供讀者參考。基於每個人的體質各異，各位在運用書上提供的藥方進行防病治病之前，應先向家庭醫生或註冊中醫師徵詢專業意見。

本中文繁體字版本經原出版者中國輕工業出版社授權出版，並在香港、澳門地區發行。  
出版經理林淑玲lynn1971@126.com

# 護理寶寶 腸胃

不肚痛、不便秘

寶寶為甚麼嘔吐？

飲用配方奶粉為何容易便秘？

寶寶腹瀉如何妥善護理？

本書以專業的角度，依寶寶的腸胃特點，就小兒常見腸胃消化問題作出解讀，如腹瀉、嘔吐、厭食、積食、腹脹及腸痙攣等，以不同年齡階段對症護理，讓父母輕鬆照顧寶寶，遠離腸胃疾病。



網上書店



超閱網  
SuperBookcity.com

ISBN 978-962-14-7192-5



9 789621 471925



聯合出版集團

HK\$98.00 NT\$440.00

Published in Hong Kong

建議上架分類：育兒 / 醫療保健



萬里網站

萬里機構 wanlibk.com

www.wanlibk.com

萬里機構出版有限公司

WAN LI BOOK COMPANY LIMITED