

嬰幼兒常見排泄問題

一般而言，寶寶一天大概解 1 至 3 次，平時大人應仔細觀察寶寶排泄物的形狀、顏色、氣味以及排便量，以初步預防腸胃道疾病。

1. 腹瀉

(1) 腹瀉的觀察：

以其氣味及性質為主，而不以次數定論，若寶寶的大變比以前酸臭，或由軟便轉為稀水便，或帶黏液且次數比平常多，則為腹瀉。

※ 嚴重腹瀉可能出現的症狀：

- * 發燒。
- * 不想吃或食量減少，甚至體重減輕。
- * 腹脹或嘔吐
- * 嚴重時會有脫水的情形，嘴唇乾、眼眶前凶門凹陷、尿量減少(換尿布次數減少)、體重下降、嗜睡等現象，當出現這些情形。應至醫院治療。

(2) 腹瀉的居家照護：

降低牛奶的濃度或使用止瀉奶粉。(例如原本一平匙奶粉加入 30cc 的水量，現在將一平匙的奶粉加入 60cc 的水)

- * 採清淡飲食，如饅頭、吐司、稀飯、麥片等，勿食用奶類、豆類之食物，以免脹氣，增加腸蠕動。
- * 預防紅臀—勤換尿布，如皮膚有發紅現象則勿再使用濕紙巾擦拭可改用溫水洗或清水棉擦拭，依醫師指示使用或藥膏治療，並且保持乾燥。
- * 增加水份及電解質的補充。(如電解質水或 1:1 的運動飲料加水)。

※ 如何預防腸胃炎的發生：

奶瓶的消毒：

- * 可使用奶瓶消毒鍋插電消毒，較簡便。
- * 清洗後，將玻璃奶瓶置於冷水中，煮沸 15 分鐘，再放入奶嘴等塑膠部分，再煮 5 分鐘即可。若為塑膠奶瓶則需水煮沸後再一併放入奶瓶、奶嘴，再煮沸 10 分鐘然後即可夾起，置放在乾淨容器內備用。
- * 調奶前洗手，並使用 100°C 的沸水冷卻至 70°C，再沖泡牛奶。
- * 餵奶者徹底清潔雙手。

2. 便秘

(1) 便秘的觀察：所謂便秘是指；大便質地變乾變硬，次數往往明顯減少，其最主要的原因為大腸對水吸收增加，造成大便變乾變硬，可能為肌肉性、功能性、神經性等。其原因可能與飲食、習慣、腸胃問題如：巨結腸症、腸阻塞，或神經問題有關。尤其是哺餵母乳者，因母乳雜質少，排便量被腸道大部分吸收而減少，容易被誤認為便秘，但只要為軟便，於排便時寶寶顯輕鬆，無預用力解便，即不需擔心。觀察大便的硬度比解便次數來的重要。

(2) 便秘的注意事項：

- * 予腹部順時鐘方向做環形按摩，刺激腸蠕動。
- * 若超過3天未解便，可用潤滑油或凡士林塗於肛溫計上，輕輕放入肛門內 1~2公分，再旋轉方式緩慢遺出，刺激排便。肛溫計刺激排便，切勿長期使用，防止養成依賴及習慣性。
- * 若寶寶已開始添加副食品，可鼓勵進食果汁、果泥或菜泥以促進腸胃蠕動。
- * 勿任意至藥房購買軟便劑或甘油球自行灌腸；一歲以內的嬰幼兒切忌給予蜂蜜水（防止肉毒桿菌中毒）促進排便。
- * 若便秘持續未改善，需就醫檢查或治療。

永和耕莘醫院 關心您！

此衛教單張僅供參考，如有任何疑問請掛門診，詢問主治醫師，或洽病房護理師或洽諮詢電話：(02)2928-6060，我們將竭誠為您服務。
※如有需其他衛教資源，請上本院網站：www.cthyh.org.tw 衛教園地