



編號	ND 兒-030
製訂日期	2017.02
二修日期	2021.03

嬰幼兒拉肚子照護

壹、什麼是拉肚子？

指大便次數增加或大便中水量增加，呈水軟、糊狀，顏色改變如金黃色變成淡黃色、綠色；或是氣味惡臭，甚至帶有血絲、黏液等。

貳、臨床表現



參、造成拉肚子原因？

- ★感染，例如由病毒或細菌等引起的腸炎，常見的是輪狀病毒、沙門氏桿菌。
- ★與飲食有關的原因如牛奶過敏、牛奶沖泡的太濃、乳糖耐受不良、副食品添加不適當。
- ★腸道本身的炎症疾病或構造上的異常。

肆、拉肚子居家照護及飲食建議

- 1.輕微拉肚子請依照醫師指示調整半奶，將牛奶濃度調稀(如原來一匙泡30cc改為一匙泡60cc)，拉肚子改善後，再將牛奶濃度逐漸調回。
- 2.必要時醫師會建議限制乳糖的攝取，選用豆奶或去乳糖配方奶餵食(像是無乳糖奶粉)。
- 3.沖泡配方奶的飲用水，務必使用70度(已煮沸/過濾/滅菌過)的開水，奶瓶消毒要確實。
- 4.接觸嬰幼兒前、後，用肥皂或洗手乳將雙手洗乾淨。
- 5.六個月以上幼兒可依照醫師指示先給予口服電解質水，補充流失的體液、葡萄糖和電解質，拉肚子後的飲食以清淡、沒有過度調味的食物為主，可餵食米湯、白稀飯、白吐司等。

嬰幼兒腹瀉飲食建議



稀飯、米湯、白土司、白饅頭、蘋果泥



調稀牛奶濃度



無乳糖配方奶粉



口服電解質液 或
運動飲料加溫開水以
1:1比例稀釋



不建議太甜太油膩的食物



炸雞腿

煎蛋

內容圖檔: 由陳立欣醫師繪製

諮詢電話：08-7368686轉_____

屏基關心您 祝您早日康復

