



宝宝腹泻

医生教你 怎么做

●不要马上用止泻药

用止泻药看着表面效果显著，却不知道有时会导致更严重的后果——腹泻可以看做是人体为了抵御感染而产生的一种保护性反应。专家说，当细菌、病毒进入人体消化道时，机体可通过腹泻的方式把细菌、病毒排出去，而止泻药会增加肠张力，抑制肠蠕动，使肠内容物延迟排泄，如果过早地给孩子使用止泻药，病毒及细菌等病原体不能从体内排泄出去，会损害机体的自然防御能力，导致病情加重。

●不要见好了就停药

一些妈妈在给宝宝用药时，总是以症状为服药的依据，认为腹泻严重时就吃多点药，轻点就可以少吃点药，稍有好转了就可以停药了。

其实这是不科学的。专家说，这

宝宝腹泻怎办？

每次一遇到宝宝拉肚子时，家长往往不知所措，有时候还处理不当，比如对宝宝的屁屁清洗不够及时，以致于变成“红臀”。因此，专家指出，当

喂宝宝食物 ——家长一定要洗干净手

婴幼儿使用的奶瓶及用具要定时消毒，保持清洁卫生。给小儿吃的食物也要保持新鲜，在夏季，天气炎热，食品比较容易变质，而宝宝的胃肠道功能相对成人要弱一点，所以，给宝宝吃的食物生熟要分开，避免

拉了肚子 ——洗干净屁屁

婴幼儿的皮肤比较娇嫩，腹泻时排出物一般酸性较强，而且大便次数多，如果不及时更换尿布，则很容易黏在肛门周围、外阴及臀部，时间一长的话就容易出现不同程度的

同时，这类药物副作用较大。有时医生也会根据患儿病情的具体情况在短期内使用，但是，家长切忌私自去购买使用。一般来说，无论是感染性腹泻还是非感染性腹泻，都可以先用一些微生态药物，如双歧杆菌等，这些药物可补充肠道内正常菌群，抑制有害菌群，维持肠道菌群平衡，但因其无杀菌作用，在感染性腹泻治疗中是一个辅助治疗方式，只能是腹泻治疗的一个补充手段，不能完全代替抗生素使用。

样很容易造成宝宝腹泻的复发，严重者甚至转为慢性腹泻，给治疗带来了很多的困难。正确的做法是症状完全消失后，再继续用药2~3天，然后做个大便常规等检查，确定转为阴性后再停药。

家里的宝宝腹泻时，爸爸妈妈第一时间应该学会初步观察状况，然后学会初步处理。现在就教大家一些小儿腹泻的居家护理方法。

交叉污染，吃剩的食物要及时储存，且储存的时间不宜过长。

家长在给小儿喂食前也要注意把手洗干净，强调手卫生，因为绝大多数消化道传染病均是通过手接触传染的。

臀红，严重者可导致臀部皮肤糜烂。因此，每次便后要将皮肤的大便擦洗干净，并把皮肤擦干，也可以适当在臀部涂一些没有刺激性的油或者护臀霜。

进入夏季之后，很多小宝宝会出现腹泻。儿科专家表示，腹泻是儿科十分常见的一种疾病，其发病原因是多方面的，但从临床看，绝大多数腹泻跟病毒感染有关，也有可能是跟喂养方式、体质因素、外界因素、辅食种类等非感染性因素有关。但是，目前有不少的家长在面对宝宝腹泻时，却是存在一些错误的认识。

●腹泻时不需要禁食

有些妈妈认为，腹泻时不给宝宝吃东西，可以减轻胃肠道的负担，减少大便的排泄量。其实，腹泻时继续饮食可以保持肠道菌群平衡，抑制有害菌生长。减少小儿体液丢失，加快体力恢复，减少小儿营养不良的发生，是有利宝宝身体康复的。

正确的做法是，在腹泻期间

不禁食不禁水，饮食上以清淡易消化的食物为主，母乳喂养的小儿继续坚持照常母乳喂养，人工喂养的小儿改用脱脂奶粉进行喂养，幼儿则可以吃一些白粥、豆腐、青菜、苹果泥等，但是频繁呕吐或者已经出现精神状态不好，则需要禁食并同时第一时间送到医院就诊。

●腹泻刚好不可大补营养

有些家长心疼宝宝腹泻后瘦了，于是在宝宝刚一好转的时候，就赶紧给宝宝喂各种肉食、鸡蛋等高蛋白高脂肪的食物，想

以此来弥补宝宝腹泻造成的营养损失，其实这样做也是不科学的，这样反而会加重宝宝胃肠的负担，使腹泻反复，迁延不愈。

精神状态差 ——带上便便及时就医

父母要观察宝宝大便次数是否增多，大便量是否增大，大便是否有粘液或脓、血便等，如果量和次数差不多，性状还可以，宝宝精神状态也可以的话，则可以暂时观察下。

如果宝宝烦躁不安加重，囟门和眼窝出现凹陷，哭时眼泪少，看上去口干舌燥，这种情况表明宝宝的身体脱水已经出现了，或是在家治疗了几天，但病

情加重或病情迁延，出现频繁的水样便，呕吐、口渴加剧，不能正常进食进水，宝宝发烧及便中带血等症状，说明病情没有控制，需要赶紧带宝宝去医院进行诊治。

同时，家长最好能及时搜集宝宝的大便（用一个胶袋装上）送到就近的医院化验，大便的样本量不需要太多，挑看上去有黏液或有血丝的少量即可。

查大便状况 ——寻腹泻原因

1. 饥饿型大便呈暗绿色，可能是由于喂养不足导致，要加强喂养。

2. 泡沫型大便可能是由于母亲饮食过甜引起，此时需调整母亲饮食。

3. 消化不良型大便如酸臭味，碳水化合物消化不良如腐臭味，蛋白质消化不良，此时需调整母亲饮食。

专家指出，12个月以下母乳喂养的宝宝可以继续坚持母

乳喂养，但每次进食量减少些，相应进食次数可增多，尽量少量多餐；人工喂养的宝宝可以改用脱脂奶粉进行喂养；已经开始添加辅食的宝宝要稍减少或暂停喂养各种肉食，以免增加胃肠道的负担，加重腹泻。饮食上尽量以清淡易消化的食物为主，如粥、面条汤等。不要给宝宝喝碳酸饮料等冷饮，而冷凉食物进食过多时也容易造成胃肠道的应激反应而导致腹泻。（张华）

妈妈患病 是可以哺乳的

母乳喂养有利于宝宝的健康，这几乎是所有母亲的共识。但在现实中，关于母乳喂养却有着许多的疑问，如“母亲感冒了就应该停止喂养，否则容易传染给宝宝”、“宝宝体重下降是不是妈妈的奶营养不够？”、“好的配方奶粉是否营养更全面？”……专家表示，母乳喂养的关键除了“母乳”之外，还应该体现在“喂养”方式上面。

误区一：

乳汁没出来就不喂宝宝

专家：现在许多不能给孩子喂母乳的妈妈，问题大多出在“没有母乳”上。实际上不是这样的，宝宝出生后吸入母乳最早喂的是细菌而不是乳汁。细菌在整个的肠道健康中起着至关重要的作用。

首先需要强调的是，母乳喂养是母乳+细菌同时喂孩子的过程。母乳是有细菌的，但这个细菌不是致病菌，而是妈妈在生孩子之前的二三十年为孩子攒好的对孩子身体有益的细菌。人出生后免疫系统怎么成熟？其实吃细菌是最早的成熟过程。孩子细菌吃得早，孩子的免疫系统就早建立。这样免疫系统被启动了以后，我们才能够理解他以后的发育。如果不行就要尽可能地模拟母乳喂养的过程，而不是简单的成分的模拟。

因此，无论有没有母乳，孩子出生后都应该尽早让孩子开始吸吮，最好的情况是出生后30分钟内开始。但目前能这样做的并不多，很大理由是妈妈还没有乳汁，这其实是一个认识的误区。事实上应该坚持先吃细菌，而不是见了乳汁才开始喂。

误区二：

把乳头消毒干净再喂宝宝

专家：我们也知道有很多细菌是有害的，比如链球菌、金黄色葡萄球菌，那吃进去不会对孩子有害吗？细菌在空气中能够存活的叫需氧菌，这些细菌被我们吃进去的同时也有空气被咽进去了。需氧菌要存活一定需要消耗氧气，这就让氧气在消化道总变得越来越少，到了大肠的时候，氧气被消耗光了，这些需氧菌自然就不会存活了。也就是说，我们的肠道健康是在每次进餐的时候吃进一点点的需氧菌，同时在消耗被吞进去空气的时候细菌走向了自然灭亡的过程。

因此，千万不要认为一看见细菌，就觉得这些细菌太脏了，孩子吃了以后一定得病。正因为有些有害菌是需氧菌，当肠道变成无氧环境的时候，细菌走向灭亡，才能让同时吃进去的双歧杆菌在无氧的情况下生存。因此在正常情况下，母乳喂养不需要做不必要的杀菌消毒。

误区三：

妈妈生病就停止喂养

专家：母乳喂养的时候，妈妈或会患上疾病。不管是消化道的生病，还是呼吸道的生病，妈妈在生病以后机体内产生的抗体会通过乳汁喂孩子，但绝对不会把细菌病毒喂给孩子。如果呼吸道感染妈妈喂孩子可以戴口罩，消化道感染妈妈喂孩子之前要洗手。在做好防护的前提下，孩子真正从乳汁接受的，是妈妈在生病期间，从新的病原体刺激中产生的抗体，其实这对孩子是更好的事情，这可以说又是母乳喂养过程给孩子带来的好处。（谢哲）