

幼兒腸道健康

講者：曾穎蓮

協康會聯絡及特別項目護士

消化系統

消化食物路徑：口腔→食道→胃→小腸→大腸



腸道

高達 7 成的免疫細胞集中於腸道
是人體最大的免疫器官



疾病例如：腹瀉、腸胃不適、吸收不佳等都與腸道有關
免疫系統會監視腸道內的微生物或是病毒，
並作適當的反應來保護身體健康

保持消化系統健康的方法：

充足的水分 ~ 有助推動腸道中東西移動

有助軟化囤積於腸道中的廢物



纖維 ~ 使消化更輕鬆

通過消化道時吸收水分使糞便軟化



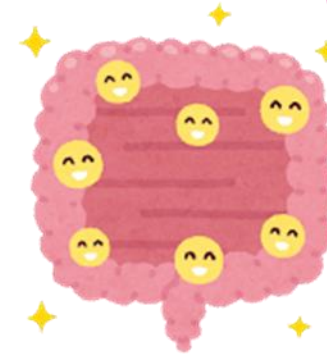
天然纖維來源：水果、蔬菜、堅果、豆子、全穀物

過快攝取太多可能引致腹部不適

例如：腸道氣體積聚、腹脹

益生菌

當腸道因某些細菌的不健康水平而失衡時，
益生菌可以幫助恢復平衡



它們分泌保護物質，啟動免疫系統

如果免疫系統因疾病或減弱時攝取，卻可能會因而生病

益生菌是補充劑，不是藥物，未必有嚴謹監控生產

服用後可能出現的副作用：腹脹、腹部絞痛、腹瀉或
腸胃不適等

BB較常見的腸胃問題

1. 嘔奶

較為用力地將奶嘔出來，不是一兩口奶從嘴裡流出來

嘔奶原因：食道和胃之間有一個幽門發育未成熟

幽門暫時不能夠緊密地關閉

吃得太飽、用力活動或仰睡

盡快求診：嘔吐物有血或綠色的膽汁便要看醫生

若情況持續太久或BB一吃就吐

吐的量太並呈噴射狀

長時間也不見體重增加



改善方法

奶咀開孔大細要適中

餵奶時奶咀內要充滿奶

不要待BB很肚餓時才餵

不要強迫BB完成整支奶

不要待BB一口氣地吃完奶才掃風

BB掃風也未能夠吐出氣來，可以抱直BB，不要立即躺平

不要用枕頭墊高頭部，這樣有機會引致BB窒息



2. 腸絞痛



較常出現：出生6週後

症狀：BB無端端反覆哭鬧，哭聲激烈

肚子鼓脹及食欲減退

「憫憎」到無法安撫，持續一段時間慢慢緩解

沒發作時，食欲與活動力如常

一天哭超過3小時，每週超過3天，情況持續3週

原因至今不明，可能因素例如：消化問題

牛奶蛋白過敏

餵母乳媽媽的飲食等

改善方法

1. 注意餵奶技巧，別讓BB吸入大量空氣
2. 一餐不要餵食太多
3. 安撫他們，身體接觸會讓他們安心
4. 將BB趴在你的肩上，輕輕揉搓他們的背部
5. 媽媽在親餵母乳哺餵期間，避免進食刺激性的食物，少吃速食、含糖飲料、反式脂肪含量高的食物
有些絞痛性哭鬧可能是由食物過敏引起



3. 腹瀉



大多數是感染所造成，常見的感染是輪狀病毒

輪狀病毒主要經口糞途經傳染，病毒潛伏期少於48小時

症狀包括：發燒、嘔吐、肚痛及水狀腹瀉，一般持續3-7天

注意：幼兒可能出現嚴重脫水情況，要盡快求診

由醫生評估脫水的狀況決定治療方案

例如住院接受靜脈注射

補充水分及電解質

照顧者要做好個人衛生，養成勤洗手的習慣，

尤其在料理寶寶食物前、幫BB處理大小便前後

4. 腸套疊

原因不明，可能因素：在某些情況下與病毒感染有關
腸道異常例如息肉
近期進行過腸道手術

常見發病時間：3個月 - 6歲

症狀：發作時，BB會間歇性劇烈疼痛而放聲哭鬧
BB會哭一陣、好一陣，不明原因的嘔吐
腹部摸到如香腸形狀的腫塊
排泄出紅色、粘液或果凍狀糞便

請立即前往醫院求診



壞死性腸炎



早產BB比足月BB較高機會患上

因為腸道尚未發育成熟，以致容易受損。

高風險的因素包括：出生週數較早、出生體重較輕、
腸道血液流動不穩定

低血壓、心臟問題和飲用配方奶

發病時間：出生後幾天至幾週內發病

症狀：不願進食、嘔吐、腹部脹大、血便等

腹部脹大可能會出現呼吸不暢順

非特定的病徵：發燒、疲倦、呼吸停頓和血壓不穩

診斷方法：

腹部X光檢查和血液測試，以確定診斷



治療：

停止餵食～讓BB的腸道有充份的時間休息

(14天左右，視乎BB的臨床情況而決定)

病情較輕：通過腸道休息和服用抗生素讓身體康復

病情嚴重：對藥物治療無反應或出現腸穿孔

由兒科外科醫生將腸道壞死的部分切除

病情嚴重的BB可能會因此而死亡

痊癒後的護理：



慢慢恢復餵哺量，過程需要循序漸進

一般需要一段時間的靜脈營養治療

部分因手術後剩餘的腸道不足，腸道內的餵養就更加困難

BB可能需要較長時間/終身依賴靜脈營養治療來幫助成長

長遠結果：取決於手術後剩餘的腸道有多少、

剩餘的腸道在哪個位置、身體其後的適應

轉奶注意事項



可視乎BB的接受程度循序漸進地調節
選擇在日間進行

例如：一餐一餐轉換(第一天只轉一餐、第二天轉二餐....)

餐後觀察BB有否過敏、腸胃不適等徵狀

留意BB的大便次數、顏色、質地

BB轉奶可能出現短暫性便秘

不要混和兩種配方

按照奶粉罐上指示沖調

若有需要，兩餐之間可喝少量開水一般配方奶有階段之分

何時引進固體食物?

加入固體食物的注意事項：

6個月大(矯正年齡)就可以開始進食固體食物

由少至多、由稀到稠、由一種到多種

每種食物加入後試5-7天，
無問題可持續食用

BB到八、九個月左右，
可預備一些可以用手抓住的食物

可給足夠水分

選擇高纖食物來預防/改善便秘

例如：蘋果蓉、梨蓉 碎菜：西蘭花、菠菜



4-6個月
(矯正年齡)



五穀類 - 米糊
- 麥糊

菠菜 - 蔬菜泥
胡蘿蔔 -



水果泥 - 蘋果
- 香蕉

豬肉 - 肉泥
雞肉 -



蛋黃泥

魚



2歲



圖片來源：早產兒資訊@CUHK



協康會
HEEP HONG SOCIETY

問答環節

問：小朋友三個半月，最近由每日6餐變5餐，總奶量少咗，每餐食多咗少少，但攝取量都彌補唔到少咗一餐既量，請問可以點做？



答：家長要留意寶寶除了不想飲奶之外，有沒有出現其他身體上的不適，例如不肯飲奶是否因為口痛？例如患上「鵝口瘡」；如果

寶

寶表現精靈活潑沒有不適的現象，體重、身高的生長曲線屬於正

常

範圍，便不用過分擔心

寶寶三至六個月大可能會出現「厭奶期」，有些維持1-2個禮拜

甚至數月；初生寶寶由於認知系統未完全發展因此可以專注飲奶

，但當視力和聽覺也愈來愈好，可以抬起頭睇四周的事物，就開

對身邊的事物感到新奇，飲奶時容易分心，同時寶寶對奶水單

可以點做？

- ~ 首先不要強迫寶寶飲奶，強迫飲奶反而會有反效果，令寶寶害怕吃奶
- ~ 可以少食多餐，例如由四小時飲一次奶，調整至3小時一次，減少每餐奶量，每餐飲用時間不要過分延長，約10-20分鐘飲完一餐
- ~ 注意奶的溫度，接近體溫37度是最適合的
- ~ 針對寶寶容易因外界的事物而分心，製造一個安靜的環境給寶寶飲奶，例如柔和燈光、關掉收音機和電視，避免有雜聲
- ~ 爸爸媽媽可以多跟寶寶玩、做合適運動，等他消耗體力，增加肚餓感；例如空中單車(BB平躺輕輕握住佢腳仔模擬踩單車動作)





問：小朋友易嘔，醫生懷疑胃酸倒流引致，建議為小朋友照胃鏡檢查，家長對此很擔心

答：如果寶寶反覆嘔吐，醫生可能擔心並非生理性的嘔吐，而是其他較嚴重的腸胃狀況；鼓勵家長與醫生溝通清楚，了解胃鏡檢查的需要；新生兒及兒童照胃鏡檢查，會應用的胃鏡導管的管徑較小，但年齡較小的兒童未能配合，會採取全身麻醉下完成



問：早產BB是否適合 BLW(Baby led weaning)

答：~ 家長應考慮包括寶寶的營養需求、以及進食安全

營養方面：六個月後嬰兒對鐵質的需求大幅增加，肉類(包括肝臟)、魚、蛋的鐵質較易被吸收，深綠色蔬菜、乾豆亦含鐵質。單靠六個月大的寶寶未懂得伸手取食物放入口中，未必能滿足營養需求，反而將這些食物調成糊狀，再用匙羹餵他們會較為合適，即傳統做法寶寶由食米糊後轉食有肉有菜的粥仔。

* * 另外安全考慮: 要將食物切成長條要小心預防寶寶哽親



問：BB減少排便的次數，擔心便秘，要如何處理？

答：~隨著寶寶成長排便次數或會減少，家長應留意：相隔一段

比平常長的時期才有大便才是便秘

便秘通常在兒童加固後才發生，可以透過行為處理而改善

例如：改善飲食習慣例如：每天喝水
足夠活動量有助促進腸道蠕動
建立如廁規律：定時坐在便盆上
正面讚賞BB做得好的地方
保持耐性，令BB排便成為愉快的事

資料來源：

“ Understanding the health benefits of taking probiotics ” Harvard Health Publishing 8/2022

https://www.studenthealth.gov.hk/english/health/health_dn/health_dn_dfayb.html

<https://www.sciencedaily.com/releases/2021/09/210903132656.htm>

<https://www.nnu.pae.cuhk.edu.hk/nec>

https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/faq/child_health/CC1_3_1_5.html