

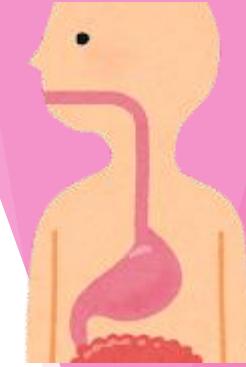
# 幼兒腸道健康

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

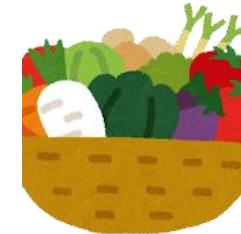
**纖維** ~ 使消化更輕鬆

        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

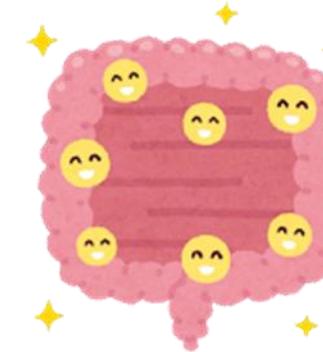
當腸道因某些細菌的不健康水平而失衡時，  
益生菌可以幫助恢復平衡

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

吐的量大並呈噴射狀

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

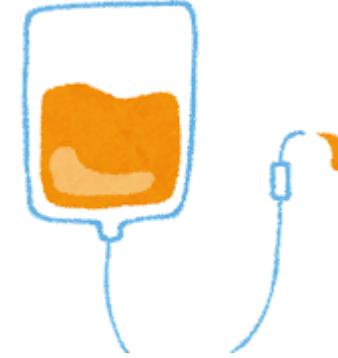
病情嚴重：對藥物治療無反應或出現腸穿孔

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：

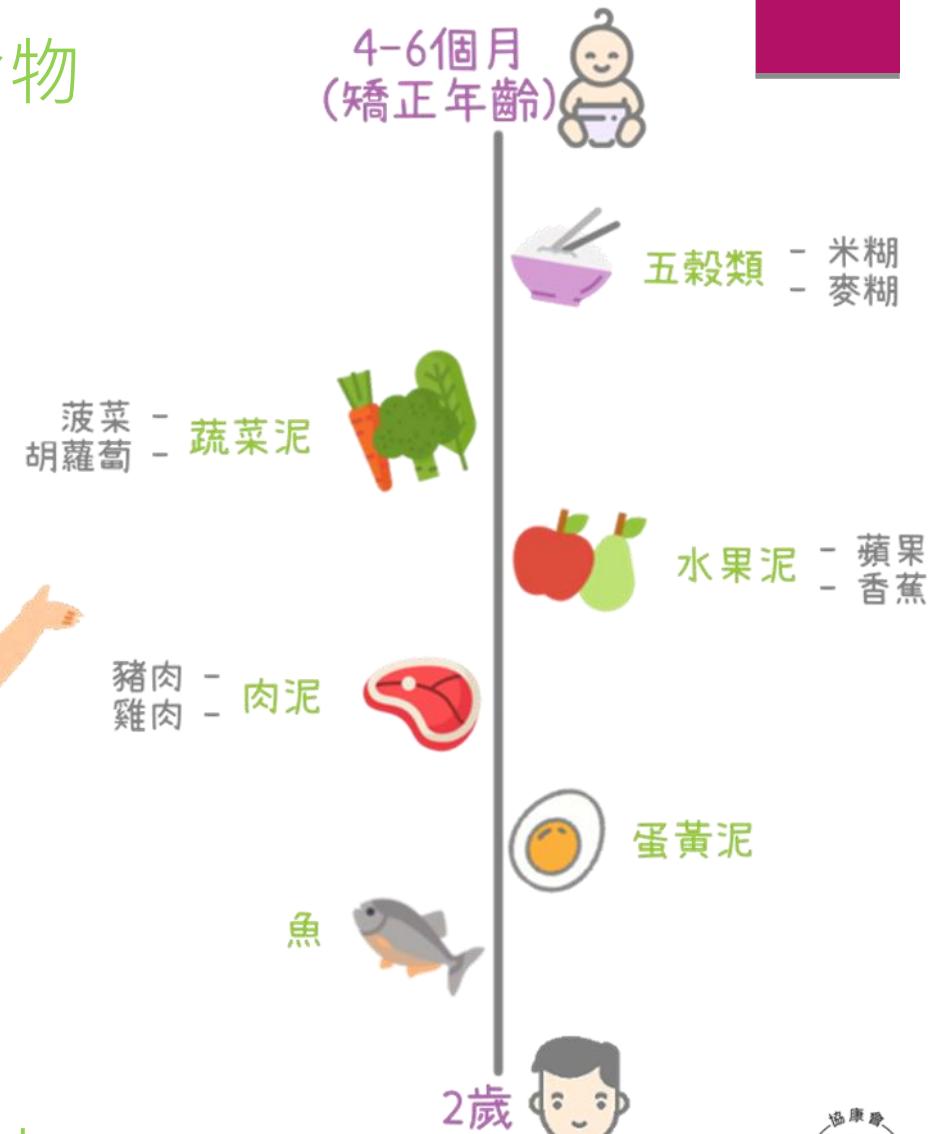
6個月大(矯正年齡)就可以開始進食固體食物

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



圖片來源：早產兒資訊@CUHK

問：小朋友三個半月，最近由6餐變5餐，總奶量少咗，每餐食多咁少少，但攝取量都彌補唔到少咁一餐既量，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，就開始

對身邊的事物感到新奇，飲奶時容易分心，同時寶寶對奶水單一



# 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.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](https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/faq/child_health/CC1_3_1_5.html)