

宝宝的肠胃问题

腹泻——断奶期, 6个月及以上宝宝

您是否担心您的宝宝会有腹泻问题?

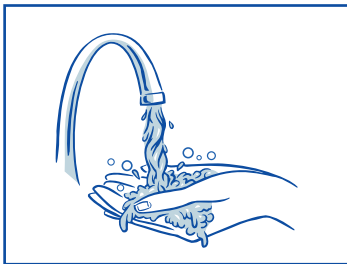
大多数宝宝偶尔会有稀薄多水或者松散的便便。母乳喂养宝宝的便便通常比配方奶粉喂养的宝宝的便便更松散。如果您的宝宝一天中有超过三次的便便未成形而且稀薄多水, 那您的宝宝就有腹泻问题了。

建议:

- ✓ 确保给宝宝足够的水喝, 防止他们脱水。水是最佳的选择, 但如果他们不愿意喝水, 也可以给他们其他的饮品。除此之外, 记得每次在宝宝拉稀后, 马上给他们喝一杯饮品。
- ✓ 在宝宝食欲恢复之后, 就可以给他们正常的喂食了。但是应该避免宝宝食用含有大量糖份的食物, 因为这会导致腹泻加重。
- ✓ 检查宝宝全天的排尿情况。如果宝宝喝了足够的水, 他们的尿液应该是淡色而且颜色清透的。如果他们的尿液颜色比平时要深, 有强烈异味, 且呈混浊状, 宝宝很有可能处于脱水状态。如果您认为宝宝脱水了, 我们建议您喂宝宝喝儿童补水饮品。具体建议请咨询当地的医护人员。
- ✓ 避免宝宝饮用含糖饮料或含糖替代品(如阿斯巴甜)的饮料, 因为糖份可能会使宝宝腹泻加重。
- ✓ 在宝宝拉稀后, 为宝宝额外补充约100-200毫升的饮品。

建议:

- ✓ 养成良好的卫生习惯, 每次换尿布或上厕所后都要彻底洗手。安全处理脏尿布和用过的湿纸巾, 双层袋装以防止细菌传播。



不建议:

- ✗ 不要随便喂宝宝吃止泻药, 所有药物都应由专业医疗人士推荐。



- ✗ 不要让宝宝在腹泻的时候上幼儿园或幼托机构。在宝宝停止腹泻后48小时内, 不要将宝宝送去幼儿园或幼托机构——幼儿园会给予具体建议。

不建议:

- ✗ 不要给宝宝喝太多的果汁或软饮料, 因为它们含有的糖份会加重腹泻。

温馨提示:

- 在大多数情况下, 轻度腹泻是由轻微的病毒性或细菌性疾病引起的。
- 保持良好的卫生习惯有助于防止细菌向他人传播。
- 确保您和您的家人经常洗手, 尤其是在准备宝宝的食物之前、上完厕所后或者换尿布之后。
- 当宝宝洗手时, 要监督他们清洗干净或亲自为他们洗手。
- 不要和宝宝共用私人物品, 比如擦身毛巾, 浴巾或者洗脸毛巾。另外, 这些贴身物品应该经常清洗, 建议清洗水温为60摄氏度。

如果以上建议不起作用, 请咨询您的社区护士或者医生。



重要提示:母乳是宝宝最佳的营养来源, 可以为宝宝提供均衡的营养和预防疾病。母乳喂养对妈妈和宝宝都有额外的好处。我们建议您咨询医护人员, 了解适合您的喂养方式, 及如何提前准备及维持母乳喂养。如果您选择母乳喂养, 健康均衡的饮食是非常重要的。我们建议妈妈们仅在无法进行母乳喂养的情况下考虑人工喂养。不进行母乳喂养或是选择部分人工喂养将导致母乳供应减少。如果您选择不进行母乳喂养, 请谨记这个决定是很难再改变的。选择使用婴儿配方奶粉时, 也须考虑婴儿配方奶粉所带来的社会及经济影响。如决定使用婴儿配方奶粉, 应按照医护人员的建议及标签上的说明预备、使用和贮存, 以避免危害宝宝的健康。