

寶寶生病時的營養補給

[發表醫師] : 護理指導 醫師(營養室)

[發布日期] : 2007/8/14

感冒、發燒、咳嗽、喉嚨痛、流鼻涕、拉肚子、脹氣、便秘...等，是一般常在寶寶身上發生的急性問題，當有這些問題發生時，常會使得寶寶因為不舒服又無法用言語表達時，出現一些異於平常的表現，例如：活動力降低、食慾不振、哭鬧不停、情緒不安...等。這時飲食需加以注意，提供適當且足夠的營養，以幫助疾病之復原，若症狀較為嚴重或持續 1~2 天都沒有改善，最好盡快找小兒科醫師診治，以免延誤病情。

一、感冒、發燒時：

寶寶發燒時會消耗比平常更多的熱量，但體溫過高常會使寶寶不舒服而不想吃東西，這時充足的水份及營養就相當重要，因牛奶含有豐富的蛋白質及熱量，又不需咀嚼、容易吞嚥，可當成最主要的營養補充品，若寶寶一次喝的量不多時，可以採用少量多餐的方式餵食，以增加熱量的供應，另外新鮮的水果或果汁含有豐富的維生素 C 及水分，對於感冒發燒的寶寶來說也是相當重要的營養補充。如果寶寶因發燒而情緒不安、夜間吵鬧不睡覺時，要想盡辦法趕快退燒，因為有充足的睡眠精神才會好，食慾也才會跟著好些。

二、喉嚨痛時：

當喉嚨有感染發炎時，會讓食物吞嚥較困難，寶寶可能會吃不下東西，這時可給予寶寶喝冰冰涼涼的牛奶或果汁，以減少「熱」對喉嚨刺激後造成的不舒服感。

三、拉肚子時：

腹瀉的定義是「每天排便的次數增加、每次的糞便水量增多，而且後者比前者重要」，臨床上可分成「急性腹瀉」及「慢性腹瀉」。急性腹瀉的處理重點在於補充水分和電解質，以避免造成脫水、電解質不平衡或腸道黏膜損傷，甚至造成慢性腹瀉。當輕微脫水時，寶寶的皮膚會變的乾燥、嘴唇呈現輕微龜裂；嚴重脫水時，寶寶全身倦怠，而且眼眶會下塌，這時候大部分的寶寶會同時合併有電解質不平衡。長期熱量及必須營養素的吸收不足會造成寶寶身體成長緩慢及腦神經發展遲緩。

當寶寶拉肚子時，通常只需要禁食 1~2 餐，讓腸胃道休息一下，或是改吃些清淡的食物，來減少腸胃道的負擔，例如：稀飯、米粉、米湯，都屬於容易消化吸收的食物，並且可以提供身體所需要的醣類（碳水化合物）及熱量，但只適合的是短期的食用，若長期只食用如此清淡的食物，會造成營養素的不足（尤其是蛋白質、脂質、維生素及礦物質）及電解質不平衡。

當寶寶嚴重腹瀉時，腸道的黏膜常會受到損傷，並引起乳糖酵素的缺乏，而母乳及牛奶中的乳糖都需要被乳糖酵素分解後，才能夠由腸道吸收；而止瀉奶粉就是不含乳糖的「無乳糖奶粉」或「黃豆配方奶粉」。建議暫時以「止瀉奶粉」來餵食，待腹瀉情況好轉之後，再以漸進的方式，慢慢改回原來的奶粉。

若腹瀉持續超過 2 星期以上，稱為「慢性腹瀉」。飲食上造成慢性腹瀉最常見的原因

是因爲餵食不當，例如牛奶的沖泡濃度不對或是量太多，這種情形只需要修正沖泡方法即可改善；其他原因引起的慢性腹瀉，請盡快找小兒科醫師診治，以免長期下來造成營養不良，影響正常的生長發育。

四、 脹氣時：

胃脹氣時可以摸到肚臍上方圓鼓鼓的，通常是因吞食太多的空氣所引起，較大的幼童如果常常邊吃東西邊講話，容易吞入過多的空氣，而奶瓶餵食的寶寶可能因奶嘴洞太小，在用力吸吮的同時經由奶嘴縫隙吞入太多的空氣，但也可能因奶嘴的洞太大，喝奶過猛時吞入過多的空氣，所以正確的餵食技巧以及餵食後適當的排氣，在預防胃脹氣上是相當重要的。

腸脹氣則可摸到肚臍周圍及下腹部硬硬鼓鼓的。乳糖不耐症的寶寶因乳糖不能吸收，而吃下的乳糖被腸內菌發酵後，會產生過多的氣體，造成小腸脹氣，因此必須選吃不含乳糖的食物，而奶類是含乳糖最豐富的食物，因此奶類就要選擇無（低）乳糖奶粉，一歲以上的幼兒可考慮喝優酪乳。便秘時大腸中的糞便堆積過多，造成細菌增生，這些細菌又會發酵沒有完全吸收的食物殘渣，而產生大量的氣體，造成腸脹氣；而糞便堆積過久，水分在大腸被再吸收，造成糞便太乾可能變成「糞石」，影響大腸阻塞及脹氣。吃太多的產氣食物，例如：地瓜、洋蔥、豆類、高麗菜、花椰菜、蘋果、甜瓜等，也容易造成腸脹氣。

當寶寶脹氣時，通常可以摸到肚子鼓鼓硬硬的，另外也會打嗝、較常放屁、哭鬧不安，甚至也可能造成食慾不振。引起脹氣的原因相當多，所以找出原因才能根本解決脹氣的困擾。

五、便秘時：

「多久排便一次才算正常？」常是大家共同的疑問，腸胃科的教科書寫的是「一天三次，到三天一次」，這之間次數的差異相當大，且每個寶寶個別差異大，建議媽媽們不妨多多觀察寶寶糞便的性狀（乾、濕、軟、硬）及形狀做為依據。飲食方面水份及纖維質不夠常是導致便秘的主因，蔬菜、水果中含有豐富的水份及纖維質，適量的食用可幫助改善便秘；另外食物攝取不足（長期厭食或慢性嘔吐），使得糞便體積不足，也可能造成便秘，此時餵食足量的食物，對於增加糞便的體積、促進腸蠕動就相當重要。值得一提的是黑棗汁（prune juice）對於改善便秘，有不錯的效果。訓練寶寶規律的排便習慣，也是預防便秘相當重要的課題。

最後要提醒各位爸爸媽媽的是，寶寶的「身高、體重與頭圍」是營養評估時最方便的指標，別忘了定時幫寶寶把身高、體重與頭圍這三個點畫上，並把生長曲線圖畫出來，隨時了解寶寶的成長趨勢。

註：本文以刊登於育兒生活雜誌

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。