

✚ 什麼腹瀉？

如果寶寶的大便變多或由軟便轉為稀水便、糊便；或是顏色改變，比如從金黃色變成淡黃色、綠色；或是氣味惡臭，甚至帶有血絲、黏液等，或是氣味惡臭，便代表寶寶有腹瀉的情形了。

✚ 為什麼會腹瀉？

1. 與飲食有關的原因如牛奶過敏、牛奶沖泡的太濃、乳糖耐受不良、或副食品添加的不適當。
2. 病原體感染（如：病毒或細菌等引起的腸炎）。
3. 腸道本身的炎症疾病或解剖上及機械性之異常。
4. 腸道外的感染（如：泌尿道感染、氣管炎）。

✚ 腹瀉時的飲食照護？

1. 在哺乳前或泡牛奶前及接觸寶寶前後都應該先洗手。
2. 用煮沸過的溫開水沖泡奶粉。
3. 使用已經消毒過的奶瓶。
4. 勤換尿布，保持乾燥，以避免紅臀、尿布疹的產生。
5. 輕微的腹瀉可以將牛奶（全奶 14%）沖淡一些，改泡成半奶（7%）。
6. 如果寶寶是喝配方奶粉，應讓寶寶喝固定的奶粉廠牌，不要隨意更換其他品牌的奶粉，以避免寶寶適應不良。
7. 如果寶寶有嘔吐、水瀉、解血便的情形應該儘速就醫求診。
8. 依寶寶需要可以為寶寶選用不含乳糖的特殊配方奶粉。
9. 若症狀仍未改善請儘速就醫，經醫師指示後服藥治療。