

屏東榮民總醫院護理部護理指導單張

科 別	兒童醫學部	編號：衛教-兒-15
主 題	寶寶排便的處理	2023.03.01 訂定
製作單位	嬰兒病房	

各位家長您是否還在煩惱怎麼幫寶寶處理排便而手忙腳亂？提供您以下相關資訊：大便性質變化、解便後處理及照護、便秘及腹瀉預防和處理、何種情形需就醫等。

一、 寶寶排便的性狀變化？

- (一) 出生後3天幾乎為墨綠色胎便，第4-6天後顏色由深轉淺、越來越黃。
- (二) 哺餵母乳的寶寶在頭幾個月的大便通常是稀稀水水的，容易一吃就解，平均每天解6-8次大便，有些許黏液或顆粒並帶酸味，這是正常現象。
- (三) 餵食配方奶的寶寶，排便次數通常較少，質地偏成形軟狀、氣味臭、大多呈土黃色或綠色。
- (四) 若有服用鐵劑及綜合維他命，大便易呈深綠色或深褐色。
- (五) 可參考兒童健康手冊內的「嬰兒大便辨識卡」，若大便顏色為1-6號色，可能患有膽道閉鎖疾病，應儘速就醫。

二、 寶寶解便的處理方式

- (一) 盡量使用溫水清洗臀部，男寶寶需將包皮輕輕後推清潔；女寶寶則從尿道口由前往後清洗，洗淨後使用乾紙巾或毛巾按乾皮膚。
- (二) 若不方便溫水洗臀，可將濕紙巾或乾紙巾沾溫水以按壓或輕點方式清潔（圖一）。
- (三) 清潔後將凡士林或護膚膏塗抹在肛門口及臀部周圍皮膚，以保護皮膚阻隔排泄物，預防紅屁屁發生（圖二）。



屏東榮民總醫院(嬰兒病房)拍攝，授權使用

三、 【便秘】的預防及處理

- (一)便秘是指腸道蠕動速度減少，或是出現排便問題超過2週，可由排便頻

率、糞便軟硬度及排便難易度來判定，通常指 1 週排便次數少於 3 次，但純餵母乳的寶寶於出生 3-4 週之後大便次數會變少，甚至 3-7 天才解一次，但只要是糊軟便，就不算便秘。

(二)預防便秘需要的照護及處理：

1. 適當補充水份：4-6 個月以下的寶寶並不需要額外補充水分，但須注意奶量是否足夠；4-6 個月以上已開始添加副食品的寶寶則可適當補充水份，尤其夏天時易流汗容易使水份喪失。
2. 改變飲食型態：攝取富含膳食纖維的食物，可烹煮成易被孩童接受的食物，如：馬鈴薯泥、蔬果汁。
3. 促進腸胃蠕動按摩：在餵奶前以「**口**」字型採順時鐘方向，塗上一些天然油輕輕按摩腹部（圖三），或將雙腳舉起做踩腳踏車運動（圖四）。
4. 刺激肛門：若超過三天未排便，可用棉花棒沾凡士林後放入肛門內一至二公分（白色棉頭處），輕輕旋轉繞圈（圖五），刺激肛門括約肌幫助排便。若症狀仍未改善，可至醫院檢查。



屏東榮民總醫院(嬰兒病房)拍攝，授權使用

四、【腹瀉】該怎麼預防及處理？

腹瀉是指排便次數、糞便性質改變、便便含水量明顯增加，性狀帶有黏液或水樣便。預防腹瀉需要的照護及處理：

1. 餵奶前洗淨雙手、使用乾淨且消毒過的奶瓶和奶嘴、沖泡配方奶使用 70°C 以上的熱水、不隨意更換不同廠牌的配方奶，才可以有效預防寶寶腹瀉的發生。
2. 若是換奶期間發生腹瀉，則暫停換奶，可觀察大便性狀再做調整；若是添加副食品期間發生腹瀉，則先停止添加，待寶寶恢復後再嘗試。

五、何時應該就醫？

如果發現寶寶食慾減退、活力不佳、發燒、臉色蒼白、嚴重腹脹、嘔吐、腹瀉、便秘、解血便或灰白便甚至體重減輕時，應就醫進一步檢查。

諮詢電話：

週一~週五：兒童門診：08-7557885 轉 85030

晚間及假日：急診室：08-7557885 轉 88130

嬰兒中重度病房：08-7557885 轉 85070

兒童病房：08-7557885 轉 86320

參考資料：

林元淑（2018）．兒童消化系統疾病與護理．於黃美智、蔣立琦總校閱，*兒科護理學*（六版，10-4～10-57 頁），永大。

黃立琪（2017）．兒童常見消化問題及其護理．於陳月枝總校閱，*實用兒科護理學*（八版，528-534 頁）．華杏。

衛生福利部國民健康署（2022）．*嬰兒黃金九色卡*（17 版，20-21 頁）．*兒童健康手冊*．衛生福利部國民健康署。

圖一至圖五、屏東榮民總醫院(嬰兒病房)拍攝，授權使用。

屏東榮總關心您的寶寶，祝寶寶早日康復

備註：每年審閱一次

所有衛教資訊內容僅供參考使用，無法提供任何醫療行為和取代醫師當面診斷，若有問題，請向門診醫師或原住院病房諮詢！