

宝宝腹泻的家庭护理要点

陈 莉

四川省雅安市石棉县人民医院儿科, 四川雅安 625400

[内容提要] 腹泻是6个月~2岁儿童非常常见的疾病,其原因有多种,那么,当宝宝出现腹泻之后,除了给宝宝进行必要的治疗之外,家长们还需要进行什么样的护理呢?本文主要介绍了宝宝腹泻的主要因素及家庭护理要点。

在大多数情况下,宝宝出现腹泻时,一些家长并不关注也不重视,认为只是普通的腹泻,过几天就好了。对孩子没有进行任何的护理,从而导致宝宝的腹泻症状加重,最后一发不可收拾。一般情况下,宝宝出现腹泻的原因有很多种,可能是因为季节原因、饮食原因,也可能是因为药物的副作用和一些病毒疾病等,导致宝宝出现不同程度的腹泻,因此,家长应该重视宝宝的腹泻情况,不论是哪种情况引发的腹泻,都应及时对宝宝在饮食等方面进行控制和调理,并做好护理工作,从而有效地促进宝宝的身体健康。

一、宝宝腹泻的主要因素

(一) 饮食因素

宝宝腹泻,大多常见于2岁以下,一般是由于家长在食用凉性或油腻的食物后对宝宝进行母乳喂养,因为宝宝的肠胃比较脆弱,所以会出现又吐又拉的情况。再者,宝宝在进食时,没有进行有效的控制,导致食物的摄取量超过了宝宝的肠胃承受量,从而引起腹泻,即消化不良,过量饮食会导致腹泻,饮食不足也会导致腹泻。宝宝因为饮食导致的腹泻主要是因为宝宝的肠道蠕动增快,食物在肠道内停留的时间过短,增加了大便的排泄次数。除此之外,由于食物残渣在宝宝肠道内停留的时间过短,导致水分吸收过少,故宝宝的大便呈稀状。

(二) 疾病因素

由于宝宝的肠胃比较脆弱,容易出现肠胃炎,引起腹泻的症状。宝宝肠胃炎的原因有很多,大多致病原为病毒,最常见的病毒是轮状病毒,容易发生在秋末季节,因此,宝宝在秋末冬初的季节中出现腹泻很可能是因为感染了轮状病毒,其主要症状是腹泻,并且伴有胃痉挛、呕吐和低烧。其次是细菌感染,如果宝宝腹泻情况严重,并伴有呕吐、腹痛、发烧、脓便血等症状,往往是由大肠杆菌等细菌引起的,而大肠杆菌一般存在于半生不熟的肉类中,这种情况导致的腹泻,不严重的患儿可以慢慢恢复,如果情况严重,则需要及时进行救治。最后

则是寄生虫感染,一般引起宝宝腹泻的寄生虫是贾第虫病,一种寄生在人体肠道内的寄生虫,所以宝宝出现腹泻的症状时要及时前往医院进行检查。

(三) 药物副作用

一些家长在照顾宝宝时,为了让宝宝有良好的抵抗能力,盲目对宝宝食用抗生素,当两种抗生素一起服用时,会直接刺激宝宝的肠道和植物神经,使宝宝肠道蠕动增快,导致葡萄糖吸收大量减少,小肠双糖酶活性降低,从而导致宝宝出现腹泻症状。如果情况严重,会引起耐药性金黄色葡萄球菌等对人体有一定伤害的菌类繁殖,以致宝宝出现药物难以控制的肠炎。

(四) 环境因素

在每年的8月中旬~12月份是宝宝腹泻多发的季节,其中10~11月份是6个月~2岁的宝宝腹泻发生率最高的季节,大多数宝宝在发生腹泻后会发烧、流鼻涕、打喷嚏、咳嗽或鼻塞等,也会伴有呕吐,并且呕吐症状大多出现在腹泻之前。

二、家庭护理要点

(一) 饮食护理

1. 避免禁食。很多家长认为宝宝在腹泻时采用禁食的方式会减少宝宝的肠胃负担,从而使大便排泄减少。但是,大多数情况下是不建议对宝宝禁食的,除非宝宝的腹泻症状严重,可禁食几个小时。在宝宝腹泻的情况下,继续饮食可以有效减少宝宝的体液丢失,防止因为禁食导致营养不良、贫血,从而有利于宝宝恢复体力,缓解腹泻症状。因此,家长需要注意在宝宝腹泻时尽量不要禁食,也不要禁水,在饮食方面,给予宝宝易消化的食物,母乳喂养的宝宝应该继续坚持母乳喂养。

2. 清淡饮食,少食多餐。其次,在饮食护理方面,可以准备萝卜汤、山药粥、苹果泥和蛋黄油、酸奶或粥、面条等较清淡的食物,如果宝宝进食量少,那么家长可以增加宝宝饮食的喂养次数,防止宝宝因为饮食过少导致热量不足,但也要防止饮食过多,导致宝宝肠胃不适。同时避免给宝宝吃一些含有粗纤

维的蔬菜、水果及一些高糖食物和生冷食物。

3. 不盲目增加营养,适当补充益生菌。在宝宝腹泻期间,不要盲目给宝宝增加营养,应该慢慢增加一些营养的食物,保证宝宝肠胃有一个适应的过程。除此之外,可以给宝宝适当补充一些益生菌,因为,适当食用益生菌能保护和修复肠黏膜细胞,从而调节宝宝肠道的畅通性,增加宝宝自身的免疫力,有效恢复宝宝的肠道微生态平衡,防止一些细菌的繁殖和侵入,有效缓解宝宝的腹泻症状。一般情况下,常用的益生菌有合生元益生菌,每袋包含98.85亿个活菌,一次半袋,一天2次即可;妈咪爱益生菌,每袋包含一亿多个粪链球菌和0.15亿个枯草杆菌,每次1袋,每天2袋或3袋。需要注意的是,由于不同年龄段的宝宝体质不同,因此,益生菌应该按照宝宝具体的年龄段进行服用,6个月以内的宝宝需要每隔1天服用1袋,6~12个月的宝宝可以每天喂养半袋,1~3个月的宝宝最好每天服用1~2袋,而4~7个月的宝宝则需要每天坚持服用2袋,从而有效促进宝宝肠胃吸收和消化。

(二) 及时补充水分

宝宝在腹泻过程中,很容易出现脱水的情况,因此家长应该保证宝宝水分摄取,防止病情进一步恶化。通常情况下,2岁左右的宝宝每天可以摄取500 mL左右的水分,2岁以上的宝宝则每天需要摄取1000 mL的水分。宝宝在腹泻的情况下,常用的补充水分的食物有咸米汤、盐水或口服液。咸米汤是用500 mL的小米汤加上1.7 g左右的精细食盐;盐水则是用500 mL的白开水加上10 g的精细食盐混合一起。口服液则需要根据宝宝腹泻症状的具体情况选择。

(三) 皮肤、口腔及腹部护理

1. 皮肤护理。宝宝在腹泻过程中,排泄大便次数较多,并且具有强酸性,如果家长不注意宝宝皮肤的护理,不及时对宝宝的尿布进行更换,则容易使大便粘在宝宝肛门周围的皮肤上,在一段时间后导致宝宝的皮肤出现不同程度的红肿,甚至会造成宝宝臀部皮肤的溃烂,从而对宝宝的身体健康带来不好的影响。因此,家长在宝宝腹泻期间,要及时更换宝宝的尿布,在宝宝每次大便之后将皮肤清洗干净并擦干,保证皮肤的干爽。在夏季时,家长应

该适当地将宝宝的臀部暴露出来,防止因过于闷热而出现皮肤红肿等不良现象。家长可以在宝宝皮肤上涂抹一些能够保护宝宝皮肤并且没有刺激性的护臀膏。

2. 口腔护理。家长在宝宝腹泻期间,应该加强对宝宝的口腔护理,因为在这期间宝宝可能会有一些发热的情况,在给宝宝服用抗生素之后可能引发口腔内的霉菌,因此,家长需要保证宝宝口腔的清洁。

3. 腹部护理。一些宝宝由于太过瘦弱,脂肪少,腹部很容易着凉,宝宝在腹泻过程中由于肠道蠕动速度增快,如果再加上宝宝腹部着凉,则容易使宝宝的病情加重。因此,家长在宝宝腹泻期间,应该加强对宝宝腹部的保暖,及时根据天气的变化为宝宝增减衣物,同时,有效防止宝宝腹部着凉。其次,在宝宝晚上睡觉时,可能会有踢被的习惯,因此,家长需要注意宝宝的睡眠状态,防止宝宝因为踢被而着凉。

综上,宝宝在腹泻期间,家长应该加强对宝宝的饮食控制,最好不要对宝宝禁食。在饮食方面,家长可以给予宝宝清淡的食物。其次,要加强对宝宝的水分补充,防止宝宝在腹泻期间因为缺水而导致脱水的现象。最后,家长需要加强宝宝的口腔护理和腹部护理。需要注意的是,家长在家庭护理期间,要仔细观察宝宝的身体健康情况,如果宝宝的腹泻症状迟迟没有得到好转,应该及时到医院检查。

[参考文献]

- [1] 徐蕾蕾. 小儿腹泻的护理要点[J]. 世界最新医学信息文摘, 2017, (24): 211-213.
- [2] 陈日益. 秋季小儿腹泻的家庭护理[J]. 食品与健康, 2017, (10): 35.
- [3] 王云霞. 小儿腹泻之家庭调护[N]. 上海中医药报, 2019-09-20 (010).
- [4] 胥正花. 饮食调节护理应用于小儿腹泻的效果[J]. 中西医结合心血管病电子杂志, 2019, 7 (22): 133.
- [5] 李清文. 综合护理对小儿秋季腹泻的干预效果分析[J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6 (41): 3-4.
- [6] 马新星, 薛莹莹, 李夏. 小儿秋季腹泻的护理[J]. 首都食品与医药, 2019, 26 (2): 121.