

# 嘔吐和腹瀉（孩童）



## 我該如何判斷症狀是否嚴重？

**若**孩子出現嘔吐或腹瀉的症狀，可能是因為他/她感染到腸胃病毒（腸胃感冒）。腸胃感冒通常會導致嘔吐，且通常接著發生腹瀉。不過，腹瀉的發生時間可能會延遲 8 到 12 小時，甚至更久。有時候只有嘔吐而沒有腹瀉症狀。

有時孩子過多攝取某種食物也會發生嘔吐及腹瀉症狀。幼童的消化系統有時候無法處理大量的果汁、水果、甚至牛奶。

不論是什麼原因，若孩子有嘔吐或腹瀉症狀，需給予特別關注，因為他們很快就會脫水。對於小於 1 歲的幼兒來說更是如此。

## 嘔吐症狀的居家護理

### 6 個月以下的嬰兒

- 嘔吐後禁食 30 到 60 分鐘。仔細注意寶寶是否有脫水的跡象。
- 不要餵寶寶喝開水。
- 若您哺餵寶寶母乳，請少量多次餵食。
- 若寶寶是攝取配方奶粉，請改餵電解質液。第一個小時每 10 分鐘餵一湯匙，寶寶不再嘔吐的時間內，每隔 20 分鐘加倍液量。寶寶停止嘔吐後 6 小時，即可恢復正常餵食。
- 請以滴管、湯匙或奶瓶餵食電解質液（如 Pedialyte™ 或 Ricelyte™）。

### 7 個月以上到 3 歲的兒童

- 孩子最後一次嘔吐後等 1 個小時，再每 20 分鐘餵食 1 盎司的清澈液體（非白開水），持續 1 小時。孩子不再嘔吐的時間內，每隔 20 分鐘加倍液量。
- 請餵食：
  - 稀釋果汁
  - 電解質液
  - 清湯
- 請勿餵食運動飲料、未稀釋的果汁或任何蘇打水、汽水。
- 停止嘔吐達 6 小時後，即可恢復正常餵食。請避免餵食高纖維食物及高糖份食物。

## 腹瀉症狀的居家護理

### 1 歲以下的嬰兒

- 若您哺餵寶寶母乳，請試著提高餵食頻率，以便補充流失的水份。若寶寶是攝取配方奶粉，請試著提高餵食次數。

- 若寶寶有脫水症狀，請餵食電解質液（如 Pedialyte 或 Ricelyte）。除了正餐之外再外加電解質液。您可用滴管、湯匙或奶瓶每次餵食少許電解質液。請勿以電解質液作為寶寶唯一的水份來源超過 12 至 24 小時。
- 請勿餵食寶寶運動飲料、果汁或蘇打水、汽水。這些飲料含有過多糖份，且其中所含的礦物質（電解質）也不足以補充所流失的量。
- 若寶寶已開始食用固態食物，請給予寶寶易於消化的食物（麥片、香蕉泥、馬鈴薯泥）。
- 在寶寶包裹尿布的區域塗上 Desitin™、Diaparene™、A & D ointment™ 或氧化鋅乳霜。

### 1 歲以上到 11 歲的兒童

- 每小時餵食 1/2 杯到 1 杯的兒童口服電解質液或白開水（若孩子正常進食）。鼓勵孩子多喝水，以防脫水。
- 請勿給孩子喝蘋果汁、雞肉湯、運動飲料、汽水或薑汁汽水。這些飲料可能會使腹瀉症狀惡化。
- 少量多餐提供易消化的食物（煮過的麥片、吐司、蘋果醬、米飯）。避免給予高糖份的食物。
- 請勿以電解質液作為唯一的水份及營養來源超過 24 小時。

有時候，腹瀉症狀會持續 4 到 6 天。症狀好轉後，糞便的量會少，解便次數也會減少。

## 若孩子有下列情況，請致電 Kaiser Permanente：

### 1. 嘔吐且：

| 年齡         | 嚴重 - 吐出大量清澈液體及其他餵食品 | - 未併發其他症狀，且孩子在兩次嘔吐期間可喝下水份 |
|------------|---------------------|---------------------------|
| 0 - 3 個月   | 初次發生                | 持續 1 到 2 天以上              |
| 3 - 6 個月   | 持續 8 小時以上           | 持續 2 到 4 天以上              |
| 7 個月 - 4 歲 | 持續 12 小時以上          | 持續 1 到 2 週以上              |

### 或...

- 孩子併有劇烈頭痛，且長時間昏睡（難以喚醒）或頸部僵硬。
- 嘔吐物帶血。
- 伴隨 103 度以上的高燒，或低溫發燒持續 2 天以上。

### 2. 腹瀉且：

| 年齡         | 嚴重 - 每 1 到 2 小時排出大量稀便          | 輕微到中度 - 持續腹瀉，但無顯著原因或其他症狀 |
|------------|--------------------------------|--------------------------|
| 0 - 3 個月   | 持續 4 小時以上<br>*吃母乳寶寶的糞便看起來可能像腹瀉 | 持續 24 小時以上               |
| 3 - 6 個月   | 持續 8 小時以上                      | 持續 1 到 2 天               |
| 7 個月 - 4 歲 | 持續 1 到 2 天，伴隨胃痙攣               | 持續 4 到 7 天               |

### 或...

- 腹瀉伴血、呈黑色柏油狀或呈暗紅色，或尿液帶血或呈暗褐色。
- 孩子腹瀉且伴有 103 度以上的高燒，或低溫發燒持續 2 天以上。

### 3. 有脫水跡象：

- 眼睛凹陷或囟門（位於嬰兒的頭部）下凹、不哭鬧、口舌乾燥
- 尿量少或無尿達 8 小時
- 皮膚鬆軟或沒有彈性
- 心跳快速或呼吸急促
- 昏睡難以喚醒、無精打彩或煩躁易怒
- 不喝或無法喝下足夠的水份來補充流失的水份。

### 4. 有疼痛感且：

- 胃痛劇烈
- 胃痛持續且頻繁嘔吐（長達 12 小時以上），沒有或僅有輕微腹瀉症狀
- 胃痛症狀在嘔吐後數小時開始，且看起來不只是胃痙攣
- 胃痛區域不在肚臍附近，特別是疼痛區似乎位於孩童的右下腹。

## 其他資源

- 請造訪我們的網站，網址為：[kp.org](http://kp.org)。
- 請參閱 *Kaiser Permanente 的 Healthwise 手冊*。
- 請與貴單位的健康教育中心或健康教育部門聯繫，以取得關於健康資訊、健康生活計畫和其他資源的資訊。

This information is not intended to diagnose health problems or to take the place of medical advice or care you receive from your child's physician or other medical professional. If your child has persistent health problems, or if you have further questions, please consult your child's doctor. Kaiser Permanente does not endorse any brand names; any similar products may be used.