



警語

本手冊內容僅做為了解該狀況及
居家照護參考使用，
不得取代任何醫療診斷行為，
如寶寶有不適應狀況，請務必先行諮詢醫師。

本手冊感謝方麗容醫師、朱世明醫師、林湘瑜醫師、
林毓志醫師、曹伯年醫師、陳志誠醫師、彭純芝醫師、
張瑞幸醫師、穆叔琪醫師參與製作。

出版單位

台灣新生兒科醫學會

新生寶寶 腸胃健康指南

兒科醫師來解答

Tummy Trouble Decoder

Your guide to baby's common feeding problems



台灣新生兒科醫學會出版

75% 新手爸媽 的共同困擾！



每個寶寶都是爸爸媽媽心中獨一無二的天使，根據全球研究調查顯示，高達66%以配方奶哺餵的寶寶曾有腸胃不適應的問題，而台灣更高達75%。寶寶不適應的狀況包含：溢吐奶、脹氣、腹瀉、便秘、或有過敏症狀等等。當寶寶經歷不適應問題而哭鬧時，爸媽總是感到無助與心疼。而如何安撫寶寶的小肚肚，就成了父母最重要的事。

新生兒科醫學會有感於新手爸爸媽媽的無助及焦慮，特別邀請了十位新生兒科專科醫師，就新生兒常見的腸胃不適應狀況症狀、原因、及解決之道，以顯而易懂的方式呈現給新手爸媽，期待能給予台灣父母更好的支持，不再為了照護寶寶而惶惶不安，讓焦慮少一點，關懷多一點！

許瓊心 醫師
台灣新生兒科醫學會理事長

讓家長焦慮少一點，
關懷多一點！





新生兒科醫師告訴你 寶寶夜哭 怎麼辦？



1

夜哭原因一覽表 找出寶寶夜哭的真兇！



寶寶晚上哇哇大哭，怎麼安撫也沒用，照著清單檢查一切都正常，但寶寶就像鬧鐘一樣半夜哭不停。爸媽束手無策只能哀嘆寶寶難照顧，甚至想帶去收驚拜拜，求神明保佑！

2

簡單3法則 教你判斷腸絞痛！



WEEK						
M	T	W	T	F	S	S
	1	2	3	4	5	6
3 Hours	8	3 Hours	10	3 Hours	12	3 Hours
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				



① 出生未滿5個月

② 寶寶一週內超過3天(含)以上

③ 每天哭鬧或鬧脾氣3小時(含)以上

3

寶寶腸絞痛的特徵

會這樣...



肚子脹脹的



高分貝哭鬧



不斷拳打腳踢



常把腿部弓起來

4

爸媽可以這樣做

1. 安撫



輕聲安撫



熱敷寶寶腹部



袋鼠式抱姿

順時針按摩
寶寶腹部

柔和音樂

5

2. 調整飲食**全母乳寶寶**

全母乳寶寶腸絞痛機率較低，因此不用太擔心。若仍嚴重腸絞痛，建議媽媽調整飲食，減少牛奶、起司、咖啡及蝦蟹等。

**配方奶寶寶**

哺餵配方奶時，請醫師注意寶寶是否因乳糖不耐受或牛奶蛋白過敏引起腸絞痛。建議注意配方奶的成分與含量，如：蛋白質、乳糖、益菌生等。



6

臨床研究顯示

使用水解蛋白、降低乳糖及添加益菌生配方可有效

緩解71%腸絞痛症狀

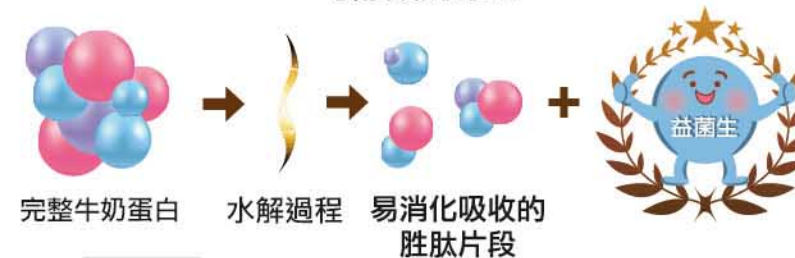
新生兒科醫學會 曹伯年
醫師建議

初生寶寶腸道尚未發育成熟，腸道中缺乏乳糖酶，牛奶中的乳糖無法吸收，因此乳糖不耐受而引發腸絞痛及相關症狀。

7

水解蛋白、益菌生

可舒緩的原理



新生兒科醫學會 彭純芝
醫師建議

水解蛋白配方蛋白質分子量較小，寶寶較易消化吸收。益菌生是好菌的食物（如：寡糖與膳食纖維），可幫助腸道好菌生長，提升寶寶腸道機能與免疫力。

8

3.諮詢新生兒科醫生

不要迷信民間偏方，盡快帶寶寶就診進行藥物治療



新生兒科醫學會 穆淑琪
醫師建議

醫師可能開『消脹氣或抑制腸蠕動或少量鎮靜、嗜睡效果』的藥物。益生菌對腸絞痛是否有效尚無定論，但部份益生菌確實可減少腸絞痛嬰兒啼哭時間。易脹氣寶寶可試試益生菌、調整飲食及作息，讓寶寶更快舒緩症狀。

9

舒緩惱人的腸絞痛問題

寶寶睡得好，爸媽沒煩惱！



新生兒科醫學會理事長 許瓊心
醫師建議

通常寶寶腸胃發育較為健全後，腸絞痛症狀就會痊癒。

- 1.盡量以母乳親餵，給寶寶最適合的營養。
- 2.寶寶夜哭不驚慌、穩住情緒、耐心照護。
- 3.不要聽信民間偏方。
- 4.提早尋求醫生幫助。



HELP

寶寶便秘從何來？！

看看醫生怎麼說



寶寶便秘從何來？

5

病理性便秘的症狀



6

把握NEW守則，寶寶不便秘



7

營養(Nutrition)母乳寶寶

媽媽飲食守則

- ✓ 飲食均衡
- ✓ 多補充纖維素
- ✓ 少油膩、辛辣
- ✓ 多喝水



只要寶寶沒有腹脹、硬便，且進食情況良好，就不必擔心。建議持續哺餵母乳，六個月以上的寶寶可透過副食品改善。

8

營養(Nutrition)配方奶寶寶

配方奶寶寶
挑奶粉要注意



部分水解蛋白



GOOD



益菌生

GOOD

1 寶寶便秘的診斷

兩種現象判斷 寶寶是否便秘！



臨床上來說，通常是嬰幼兒一星期排便次數小於等於兩次，或排出的大便呈乾硬顆粒狀且持續時間至少兩週，醫生才會做出便秘的正式診斷。



1 寶寶是否有不尋常的排便頻率



2 觀察排出的大便是否乾硬

2 寶寶便秘的類型

寶寶便秘的 類型有兩種



1 功能性便秘



2 病理性便秘

3 便秘的易發時期

容易發生功能性 便秘的兩個時期



1 寶寶換奶

2 副食品階段

新生兒及嬰兒腸胃蠕動比較慢，且吃的食物蛋白質（或脂肪）成分較高，因此容易發生便秘的狀況。

4 配方奶的成分注意

配方奶的甚麼成分 會造成功能性便秘？



1 含有植物性棕櫚油的配方奶容易造成便便較硬



2 牛奶蛋白過敏也可能是造成部分寶寶便秘的原因之一

9

營養(Nutrition)副食品寶寶

副食品寶寶要多攝取富含纖維的食物，例如黑棗汁、桃子泥、梨子泥、熟香蕉泥



10

運動(Exercise)寶寶腹部按摩

記得避開進食
前後一小時喔！



1 手掌熱敷
兩支手掌交疊在
寶寶下腹部



2 交替按摩



3 順時針按摩

11

運動(Exercise)倒踩踏車運動

運動前記得跟寶寶說：「我們
開始運動囉！」讓寶寶有心理
準備！



兩隻腳同時往上往下



兩隻腳一前一後交替

12 水分(Water)



6個月前的寶寶
注意泡奶濃度
不須額外補水



6個月後的寶寶
適時補充水分

13 新生兒科醫學會理事長 許瓊心醫師建議

便秘是新生兒出生
四個月後，甚至到一歲
以上都相當常見的情形，
爸爸媽媽不用太過擔心！



- 1、謹記NEW原則，盡可能避免便秘發生。
- 2、寶寶嚴重便秘時，呼籲爸爸媽媽諮詢專業醫師找到寶寶便秘的原因，才能緩解寶寶不適，解決問題！



敏感體質爸媽免慌張
快看「**寶寶過敏**懶人包」!

寶寶紅疹、哈啾哈啾、大便稀稀水水...



1

到底什麼是過敏呢？



人體有無數的免疫細胞，面對外來物質(如：病毒、細菌)時，會幫忙身體抵抗外來物質的入侵。



當免疫細胞連一般所吃的食物或花粉等環境物質都產生反應，就變成過敏反應了！



攻擊呼吸道的就變成
鼻炎或氣喘等症狀



攻擊腸胃道的變成
拉肚子或便秘等問題



攻擊皮膚的就變成紅疹



過敏反應發生，跟隨著免疫系統攻擊的部位不同就會讓寶寶產生不同的症狀。

2

確定寶寶是否過敏的方法



1. 新生兒科醫師問診

了解家族過敏史+觀察寶寶合併的症狀來推斷。

2. 侵入性檢驗

更精確地了解何種過敏原所造成的過敏，可透過侵入性的檢驗方式，包含皮膚測試及抽血檢驗來判斷。



3. 挑戰試驗

See
You
Later!



讓寶寶一段時間避免接觸可疑過敏原，看看症狀有沒有改善，再讓寶寶接觸過敏原，看看寶寶過敏症狀是否再發生來確認。 *只有在非常嚴重或棘手的個案才會建議這樣做

3

乳糖不耐症產生的原因



• 寶寶的乳糖消化
酵素活性比較差
或數量比較少。



• 小寶寶的飲食都是
以母乳及配方奶粉
為主，這裡面的醣
質成分絕大多數都
是乳糖。



• 所以造成攝取了乳糖
後產生了消化不良的
狀況，就是所謂的
乳糖不耐。

4

乳糖不耐的症狀



1. 脹氣



2. 便秘



3. 腹瀉

- 當寶寶出現以上症狀時，除非寶寶的症狀是比較單純的皮膚症狀，或者非常嚴重明確的腸胃道過敏狀況，如血絲便等。不然通常醫師也會懷疑寶寶可能有乳糖不耐的問題。

5

關於母乳寶寶飲食調整



- 哺餵母乳的寶寶，發生母乳過敏或乳糖不耐的機率非常低，所以臨床上遇到寶寶有紅疹或腸胃不適症狀的個案，還是會建議經醫師判定後，才決定是否繼續哺餵母乳，但大部分的嬰兒皆可繼續哺餵母乳。但媽媽可以避食一些容易過敏的食物，以免影響到寶寶。

○ 建議適量攝取

奶蛋類、咖啡、豆類製品



奶蛋類

咖啡



豆類製品

✗ 盡量避免攝取

帶殼海鮮、堅果類、麩質類穀物



帶殼海鮮類

堅果類



麩質類穀物

6

過敏vs.乳糖不耐
臨床照護如何做

乳糖不耐症

減少
攝取乳糖

過敏

飲食調整

- 無法有效確認過敏原，通常比較難執行。不過小寶寶的成長環境很單純，通常會懷疑是飲食所造成的，因此以飲食調整來進行。

7

配方奶寶寶飲食調整



水解蛋白

- 建議可使用部分水解蛋白及低乳糖的配方奶，來同時改善可能的敏感及乳糖不耐的問題。



益菌生

- 研究顯示，益菌生(寡糖)可作為腸道好菌的食物來源，讓寶寶有更健康的腸道環境。



8

配方奶寶寶飲食調整



林毓志 醫師



寶寶體內的

70 % 以上
免疫細胞都在腸道

- 好的腸道環境，可以影響寶寶免疫系統的正常發展，避免過敏的機率！



9

副食品階段飲食調整



林毓志 醫師

- 在副食品的選擇上，也應該先避免容易導致過敏的食物，以免誘發過敏的發生。



- 四到六個月的寶寶要開始接觸副食品時，也要注意副食品的添加。一次以一種為原則，觀察寶寶的狀況，如有過敏的狀況發生，就需要避免食用。

10

新生兒科醫學會理事長
許瓊心醫師 建議



許瓊心 醫師

- 腹瀉、脹氣、便秘、紅疹等狀況，在新生兒都是常見的狀況，其成因除了常見的過敏外，還是不能排除乳糖不耐。所以一旦寶寶有這樣的狀況還是建議諮詢專業醫護人員，詳細的診斷後來進行判斷。



- 盡量以母乳哺餵為主



- 如不能哺餵母乳，則可以水解蛋白合併低乳糖的配方奶來改善敏感現象及乳糖不耐的情形



- 留意副食品的添加不要過早涉入可能致敏的食物