



# 了解寶寶排便狀況及健康

資料來源：網站《MOMMYBABY 媽媽寶貝》

北、是法  
台、能無  
。偏可便  
便、色有糞  
胎顏兒，積  
出常生經堆  
解通新神端  
先便，有尾  
會胎出沒腸  
，解腸大  
內明內大在  
時論時段而  
小油小某因  
24亮4是，  
2黃2因道  
後師在主腸  
生醫有，出  
出治沒，排  
兒主果症用  
幼部如腸作  
嬰兒但結動  
，小，巨孺  
下院色性內  
況醫綠天腸  
狀芳墨先常  
常萬或，正  
正立線有由  
在市暗患藉

## 1 歲以內健康寶寶排泄狀況

果、  
如數、  
母次、依  
父、態、  
手、詢、  
新、的、  
化、的、  
變、診、  
在、從、  
都、可、  
天、議、  
每、建、  
況、也、  
泄、同、  
油、這、  
排、亮、  
的、黃、  
兒、康、  
新、健、  
，、否、  
始、是、  
開、寶、  
生、寶、  
一、出、  
從、得、  
想、顏、

### 1. 狀態

6個月前：這時期嬰兒的糞便呈糊、稀狀，  
6個月後：這時期嬰兒的糞便呈條狀或顆粒狀，  
6個月前：這時期嬰兒的糞便呈糊、稀狀，  
6個月後：這時期嬰兒的糞便呈條狀或顆粒狀，



### 2. 次數

母乳寶：喝母乳的嬰兒排便次數彈性很大，有可7~8天為  
才1次，也易消化，且吸收好，所以大便次數少，可能1~2天一次，代  
母乳容：寶寶最易消化，且吸收好，所以大便次數少，可能1~2天一次，代  
配常：寶寶最易消化，且吸收好，所以大便次數少，可能1~2天一次，代  
通寶：寶寶最易消化，且吸收好，所以大便次數少，可能1~2天一次，代  
表寶：寶寶最易消化，且吸收好，所以大便次數少，可能1~2天一次，代  
解寶：寶寶最易消化，且吸收好，所以大便次數少，可能1~2天一次，代  
胃寶：寶寶最易消化，且吸收好，所以大便次數少，可能1~2天一次，代

### 3. 顏色

0~1個月：如同前面曾提到，由於胎便偏綠色，而寶寶在24  
小時內幾平都會開始解胎便，大約會持續4天左右，常常大小便  
會一起排泄，所以此時的墨綠色大便屬正常健康的現象。  
1~2個月後：當胎便已漸漸地排出，加上後來的開始喝奶，大便  
的顏色逐漸轉變。黃亮油醫師表示，寶寶大便的顏色，與腸道內  
的菌叢狀況和攝食食物有關，加上消化系統協助分解脂肪，  
這些顏色交雜，





# 了解寶寶排便狀況及健康

資料來源：網站《MOMMYBABY 媽媽寶貝》

## 4. 味道

，含道媽  
示便味，  
表大便知  
師的大可  
醫出寶此  
油排寶由  
亮此乳，  
黃因母關  
的質有鮮  
真百，海。  
很蛋例吃  
是含舉否  
道富他是  
味水。餐  
便奶致一  
大，所前  
的食物媽  
寶主產媽  
寶為的與  
，奶後能  
下以之可  
況寶化這  
狀寶消，  
的為被味  
常因質醒  
正是百點  
在這蛋帶  
帶媽假醫  
排

## 3 種常見排便狀況

黃亮油醫  
亮於寶醫  
師被父  
表母親  
示，腹  
認為異  
、便秘  
和台語  
俗稱「  
剉青屎」  
，是3種  
常見

### 1. 腹瀉

一、二、  
般，亮，  
來腸油  
說胃醫  
，炎師  
通或說  
常不明  
會潔，  
造的5  
成個的  
腹食目  
瀉所以  
的導前  
原因有  
二：一  
，因生  
病而拉  
肚子；  
抗後機  
的之的  
予目的  
給個接  
體5外  
母；對  
在病，  
存生盛  
還易旺  
內容更  
體不卻  
較力。破  
寶則動  
寶否活  
的，寶  
將的機  
，的將  
瀉所前  
腹食目  
成個的  
造的5  
會潔，  
常不明  
通或說  
，炎師  
說胃醫  
來腸油  
般，亮，  
一、二、

### 2. 便秘

寶亮油  
便秘的  
原因，  
大常腸  
都是乳  
源寶問  
於比之  
其較故  
腸不（  
胃會先  
對有這  
於這天  
配樣性  
方的巨  
奶問結  
的題腸  
不適；  
應。有  
黃便

### 3. 剉青屎

俗話常  
要原食  
含大鐵  
便的顏  
色就  
「小兒  
易化  
受一氣  
驚受變  
嚇消黑  
會化，  
剉青屎  
，但從  
醫學的  
角度來  
說明，  
主，  
膽汁所  
影響，  
而帶點  
綠色；  
二，  
成分含  
鐵質的  
奶水的  
愈多，  
愈黑、  
愈深。

### 4. 含血的大便

除注疊  
了含血  
。如寶  
果腸  
之外如  
內，果  
如大便  
果先天  
大含性  
便血的  
有，痕  
偏可肉  
紅能，  
的是也  
徵因可  
狀為能  
（腸會  
如炎有  
磚、血  
紅色胃  
道的情  
，出血  
要或腸  
特別套







# 了解寶寶排便狀況及健康

資料來源：網站《MOMMYBABY 媽媽寶貝》

## 3大原則・照護寶寶腸道健康

想讓寶寶健康地正常排便，平日的生生活照護理相當重要。黃亮迪醫師提出以下3項原則，提醒新手父母務必多留意。

### 1. 餵食的容器&環境

由於嬰兒的腸胃道仍很脆弱，因此餐具和環境衛生至關重要。減少接觸整潔的餐具，以減少感染源。減少環境中的細菌，如餐具、奶瓶、奶嘴等，應定期消毒。此外，環境衛生也很重要，如勤洗手、保持環境清潔等。

### 2. 餵食的規律性

黃亮迪醫師指出，大腸胃的消化功能，和用開水沖食，食物應由易到難，且應少量多次。此外，應注意飲食的衛生，避免交叉感染。黃亮迪醫師建議，應建立規律的餵食時間，並觀察寶寶的排便情況，以調整餵食量。

### 3. 照顧者的問題

黃亮迪醫師指出，照顧者的行為對寶寶的腸道健康有重要影響。應避免使用抗生素，除非必要。此外，應注意環境衛生，如勤洗手、消毒餐具等。黃亮迪醫師建議，應建立健康的照顧者行為，以確保寶寶的腸道健康。

## 腸道健康・從小影響到大

黃亮迪醫師指出，腸道健康對寶寶的成長發育有重要影響。應注意飲食的衛生，避免交叉感染。黃亮迪醫師建議，應建立健康的腸道環境，以確保寶寶的腸道健康。此外，應注意環境衛生，如勤洗手、消毒餐具等。黃亮迪醫師建議，應建立健康的照顧者行為，以確保寶寶的腸道健康。

