

宝宝消化不良的表现及护理方法

翁雪琴

宜宾市第六人民医院儿科 644500

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 06-109-01

宝宝由于消化器官整体发育并不是十分完善，因此消化功能往往较弱。在日常生活中，如果不能正确对宝宝进行喂养，宝宝则容易出现消化不良问题。加强对宝宝消化不良症状的了解，认识到消化不良的影响，针对消化不良问题采取有效护理措施，有助于宝宝实现健康成长。

1 宝宝出现消化不良的主要症状

1.1 不爱吃饭

很多家长在喂养宝宝时，都会出现这样的问题，即宝宝突然变得并不是很爱吃饭，这很有可能是出现了消化不良问题，这主要是由于宝宝发生消化不良时，往往会食欲有所下降。并且在吃过饭以后，比较容易出现肚子疼的情况，同时肚子往往会比较胀，也可能会出现嗝气。

1.2 出现口臭

如果在喂养宝宝时，发现宝宝口中出现了臭味，便需要关注宝宝是否出现了消化不良情况，这主要是由于宝宝发生消化不良时，往往食管会反流，即我们比较常见的反酸，在此情况下，宝宝的口里会出现与口臭类似的臭味。在对宝宝进行细致观察时，可以发现其舌苔较为厚重。

1.3 易醒哭闹

宝宝在消化不良的情况下，胃部便会感觉到不舒服，在此情况下，睡眠自然而然会受到一定影响。在日常生活当中，如果宝宝在晚上一直睡不香，比较容易出现睡醒哭闹问题，无论怎么哄都不能将其哄好，很有可能出现了消化不良问题。

2 消化不良产生的主要影响

2.1 影响不良

宝宝进行生长发育时，需要通过蛋白质、脂肪、矿物质给予支持。如果消化不良长期存在，身体当中摄入营养物质将难以被消化吸收，出现营养摄入不充分情况。在此情况下，宝宝容易发生营养不良问题，以面色萎黄、消瘦为主要表现。

2.2 发育迟缓

宝宝在消化不良的情况下，机体当中摄入的能量以及营养会出现严重不足问题，导致宝宝生长发育受到不良影响，很有可能发生生长发育迟缓问题，其中主要体现在身材比较矮小。严重情况下，可能使宝宝脑部组织发育受到阻碍，并且使其智力发育受到不良影响。

2.3 抵抗力下降

宝宝如果一直消化不良，在营养缺乏作用下，身体抵抗力会出现明显下降问题，比较容易出现感染性疾病，其中以感冒比较常见。

3 宝宝出现消化不良的原因

3.1 饮食过快

在日常生活中，如果宝宝进食快，则会造成咀嚼不够到位，在咀嚼不够充分影响下，很有可能导致消化系统出现障碍。

3.2 进食过量

部分家长对于宝宝的饭量并不是十分关注，宝宝如果吃得过多，则会导致消化系统整体负担过重，造成食物出现大量滞留问题，进而出现消化不良情况。

3.3 饮食不够规律

部分家长在喂养宝宝时，常常会出现不够及时问题，在此情况下，宝宝难以保证饮食的规律性，往往会出现暴饮暴食情况，严重危害肠胃健康。

3.4 宝宝脾胃虚弱

宝宝自身脾胃比较虚弱，消化能力相对低下，因此在日常生活中，比较容易出现消化不良情况。

3.5 疾病用药影响

宝宝在患有疾病时，比较容易导致胃肠功能受到损害，在用药时，如果过度使用抗生素，比较容易出现宝宝消化交叉问题。

3.6 不当添加辅食

在喂养宝宝时，添加辅食不够恰当，比较容易导致宝宝消化不良，无论是添加过多还是添加过早，均可能会导致宝宝消化功能紊乱。

4 宝宝出现消化不良的护理方法

4.1 注重饮食调整

宝宝出现消化不良时，应注重对饮食进行控制，确保宝宝消化系统获得充分休息，并且尽量减少宝宝消化系统整体负担。同时，需对宝宝饮食结构进行调整。宝宝在年纪较小时，如果结合母乳方式喂养，在出现消化不良时，妈妈需确保饮食清淡，避免食用过于油腻的食物。如果运用人工方式进行喂养，需结合脱脂牛奶，结合牛奶进行喂养时，需在牛奶进行冷却以后，将上面脂肪去除，在消化不良严重时，展开多次脱脂工作。如果宝宝年龄稍长，则尽量避免食用太多比较油腻的食物，其中包括蛋糕、肉类等，应保证摄入的食物比较易于消化，其中面条、馄饨为较好选择，也应食用膳食小微比较丰富的蔬菜、水果。就水果来讲，可以食用苹果，苹果存在通便以及止泻功效，并且果胶可以对毒素进行吸收，由于消化不良导致的轻度腹泻，可以通过吃苹果进行止泻。同时，苹果当中富含膳食纤维，能够促进肠胃蠕动，推动排便加速，通便效果明显。也可以食用西红柿，这主要是由于西红柿当中含有柠檬酸、苹果酸等，确保其在进行加工烹饪时不受到破坏，保证维生素整体利用率，并且其中含有的番茄素，具有利尿、消化作用。

4.2 开展常规护理

应注重对宝宝腹部进行保暖，在宝宝大便以后，通过温水对其臀部进行清洗，防止宝宝出现红臀情况。并且需对大便性状、次数、量、颜色发生的变化进行观察，进而使护理工作在开展时获得有效依据。在宝宝出现脱水情况时，需及时为宝宝补充体液。

4.3 合理使用药物

宝宝如果消化不良问题比较严重，可以使用适用于宝宝的健胃消食片，其中含有的山楂、山药、麦芽、陈皮等成分，能够帮助食物进行消化，促进肠胃功能的增强。也可以食用太子参，太子参存在一定健脾功效，可以使宝宝脾胃功能得以增强，推动其食欲改善，使宝宝更好进行消化。

总之，宝宝出现消化不良时，对宝宝成长健康多个方面会产生影响，因此家长在日常喂养宝宝过程中，应加强对消化不良问题的关注，了解其主要症状和运用的护理措施。