

儿童消化不良，应对有招

文 / 北京市大兴区人民医院 王学莲



儿童肠胃娇嫩，饮食稍不注意就容易消化不良。很多家长认为，儿童消化不良就是吃多了，饿几顿就能缓解。事实上，这种认识并不准确。儿童消化不良是一种常见的消化系统问题，若长期得不到改善，会影响营养吸收，甚至导致生长发育迟缓、免疫力下降等后果，其危害不容小觑。

接下来，本文将为大家科普一些关于儿童消化不良的小知识，希望能帮助家长们轻松掌握科学的应对方法。

一、儿童消化不良有哪些危害

1.造成营养不良

消化不良会影响食物的正常消化与吸收。若儿童长期处于这种状态，容易因营养摄入不足出现生长迟缓、体重不增、面色萎黄、头发干枯等表现，严重时还可能妨碍身体各器官和系统的正常发育。

2.影响智力发展

消化功能紊乱会导致关键营养素无法被有效吸收，可能影响儿童大脑的发育与正常功能，进而对学习

能力和记忆力造成负面影响。

3. 引发其他健康问题

儿童消化不良还可能触发一系列连锁反应，例如造成免疫力下降，使其更易感冒、发热，甚至增加哮喘、过敏等慢性疾病的发病风险。此外，长期消化不良也可能导致儿童出现情绪波动，具体表现为烦躁、易怒。

二、应对儿童消化不良的居家护理方法

1. 肚子不舒服怎么办

(1) 安抚情绪

当儿童因肚子不舒服而出现哭闹时，家长需首先进行情绪安抚。可以通过温和的语言和抚触，让儿童知道这种不适会逐渐缓解，以减轻其紧张与焦虑情绪。同时，应注意检查儿童的衣物，若穿着收腰或勒腹的衣物，应及时更换为宽松柔软的款式，以避免衣物对腹部造成额外压迫，从而加重不适感。

(2) 避免剧烈运动

在儿童出现消化不良症状时，家长应引导其进行舒缓的活动。家长可以陪同孩子在小区或公园里散步，促进肠道蠕动；也可以在家中通过讲故事、玩积木、看绘本等方式，帮助孩子转移对不适的注意力。需要特别注意，此时一定要避免奔跑、跳跃、攀爬等剧烈运动，因为这类活动可能加重消化系统负担，甚至引发腹痛或呕吐，不利于身体恢复。

(3) 及时调整饮食

为减轻消化负担，建议暂停摄入肉、蛋等难消化的食物两至三天，多给孩子提供清淡的食物。烹调蔬菜宜选用焯水、白灼等方式，并控制油盐用量，以降低肝肾负担。此外，可搭配少量豆制品补充优质蛋白。一般两三天后，儿童的脾胃功能可逐渐恢复。此后仍需注意饮食调理，避免立即恢复油腻、高蛋白饮食。

2. 积食发热怎么办

(1) 合理降温

当儿童体温不超过38.5℃时，可采用物理方式帮助散热。例如，用温水沾湿毛巾擦拭其额头、脖颈、手脚心及后背，或洗个温水澡。此外，使用退热贴或湿毛巾冷敷额头也能起到辅助降温的作用。家长应鼓励孩子少量多次饮用温水，以补充水分，促进新陈代谢。

当儿童体温超过38.5℃时，建议在医生或药师的

指导下，及时使用儿童专用退热药物，不可自行滥用。

(2) 腹部按摩

让孩子平躺，家长将手掌搓热后，轻轻按压在其腹部，以肚脐为中心，约取肚脐到胸骨下端（剑突）距离的三分之二为半径画圆，在此区域内带动皮下组织进行揉动。建议顺时针与逆时针方向各揉按1分钟，有助于健脾消食。

(3) 调整饮食节奏

合理安排三餐，养成定时定量的习惯，每餐以七分饱为宜。肉类食物不易消化，尽量安排在早餐或午餐。晚餐时间建议不晚于18时，且应以清淡易消化的食物为主，少吃或不吃肉类，减轻夜间肠胃负担。

3. 食欲下降怎么办

(1) 增添烹调趣味

家长可在烹饪与搭配上多花心思，通过提升食物的“色、香、味”来激发孩子的进食兴趣。在保证营养均衡的前提下，家长可以将不同颜色的食材进行搭配组合，从视觉上吸引孩子。此外，适当使用葱、姜、蒜、香醋、酱油、番茄酱等健康的调味品，可以改善食物的风味，提升孩子的食欲。对于口感较差或带有特殊苦味的食物（如苦瓜），可适当减少制作频次或调整烹调方式，避免孩子因抗拒个别食物而产生厌食情绪。





(2) 避免汤泡饭

需要注意,汤泡饭与易消化的米汤不同。分开进食时,饭菜能经牙齿充分咀嚼,预先磨碎,从而减轻胃的负担。而汤泡饭易导致孩子不经仔细咀嚼就直接吞咽,使肠胃同时承担“磨碎”与“消化”的双重任务。因此,肠胃功能较弱的儿童应尽量避免食用。

(3) 增加户外活动

家长应该鼓励孩子每日进行适度的户外活动,如慢跑、跳绳、游泳等。规律运动有助于促进新陈代谢,增加身体能量消耗,从而自然激发食欲,让孩子吃饭更香。

4. 排便异常怎么办

(1) 注意腹部保暖

孩子腹部一旦受凉,容易引发肠道蠕动紊乱,导致消化不良甚至腹泻。因此,日常需注意腹部保暖,尤其在季节交替或气温较低时,应确保孩子睡觉时盖好被子,防止因踢被而使腹部暴露受凉。

(2) 保持规律作息

充足的睡眠对消化系统功能稳定至关重要。家长

应根据儿童的年龄段,合理安排其睡眠时间,确保作息规律。良好的睡眠不仅有助于身体恢复与生长发育,也能促进消化系统的正常运作,帮助孩子规律排便。

(3) 重视饮食卫生

保持儿童的餐具清洁,并培养其饭前便后洗手的好习惯。水果应洗净去皮,蔬菜须彻底煮熟。避免让儿童接触不洁食物或水源,以防止细菌、病毒等病原体经口传入,预防胃肠道感染,从而减少消化不良的发生。

三、及时就医很重要

如果儿童消化不良症状持续或加重,家长应及时带患儿就医,并请专业医生为儿童进行全面评估与检查。若发现存在原发疾病,应优先予以治疗。在医生指导下,可酌情使用药物缓解症状。例如:益生菌能调节肠道菌群,增强屏障功能;促胃肠动力药有助于改善腹胀、恶心等症状;严重腹痛时,合理使用解痉药可缓解痉挛。请注意,所有药物均须遵医嘱使用,不可自行服用,以免引发不良反应。 **药物与人**