文章

改善溢奶、吐奶、嗆奶，享受美好的哺乳親子時光

5 月 26, 2021

1 MIN

哺乳時享受親密的懷抱，看寶寶喝奶時露出陶醉的微笑，美好互動讓媽咪感受無比的幸福。但是如果出現溢奶、吐奶、嗆奶的狀況，會讓媽咪覺得緊張，影響哺乳情緒，其實只要多點留意、掌握訣竅就能輕鬆化解，繼續享受兩顆心最貼近的親子時光！

新生寶寶可能發生溢奶、吐奶或嗆奶等情況，主因是吸奶時吞進太多空氣所致，為媽咪講解發生原因與改善對策。

新手媽媽要面對許多的育兒考驗，而哺乳期間寶寶可能發生溢奶、吐奶或嗆奶等情況，尤以8週至1歲左右較常發生，主要是因為喝奶時吞進太多空氣、或一時喝太多奶所導致，為了讓寶寶減少溢吐奶，最好的方法就是拍嗝。以下將為媽咪一一講解，發生原因與改善對策。

困擾一　寶寶溢奶了

哺乳中或哺乳後，些許奶水從胃部回流並從嘴角溢出，這樣的現象即為「溢奶」。通常會在以下情境發生，餵奶期間或餵奶後不久、喝奶時咳嗽或打嗝、喝完奶後吞嚥。和吐奶的差異在於，溢奶是少量從嘴角滲出，不會一次性大量吐出來。

溢奶緩解對策

一般來說，若寶寶偶爾溢奶，沒有生病或不適跡象，體重也穩定增加，就無須擔心。改善溢奶並不難，只要在餵奶中和餵奶後，讓寶寶維持直立的姿勢、別一次喝太多並進行拍嗝，還有保持仰睡避免趴睡或側睡，就能有效減少溢奶頻率囉！

困擾二　寶寶吐奶了

若寶寶將喝下的奶水，較大量一次性吐了出來，此現象即為「吐奶」。造成吐奶的原因很多，以下是4種常見情形：

- 寶寶喝得太多又太快。
- 喝奶不專心或吸吮方式錯誤，吞下太多空氣。
- 母乳分泌太過旺盛或溢乳反射，也可能導致寶寶吐奶。



吐奶改善對策

- 以直立抱姿餵奶，餵奶後讓寶寶維持頭上腳下姿勢至少30分鐘，期間內避免劇烈活動或坐車。
- 餵奶後輕拍寶寶背部，以防空氣累積在胃裡。
- 盡量少量多餐哺餵寶寶。
- 哺餵母乳的媽咪，若寶寶吐奶可比對近期飲食內容，找出可能引起吐奶的食物暫時避開。

困擾三　寶寶嗆奶了

嗆奶比起溢奶和吐奶，發生時反應比較劇烈，有時可能會嚇到新手爸媽們。建議媽咪餵奶時，隨時觀察寶寶有無以下徵狀：

- 感覺寶寶的嘴巴微微壓乳頭，好像在抵抗母奶的流速。

- 嘴巴常常脫離乳頭。
- 喝奶時發出咯咯聲或常把奶吐出來。
- 嗆到、嘔吐、咳嗽或喘息。
- 拒絕喝奶。

嗆奶處理對策

嗆奶的緊急處理方法，是新手爸媽的必修課題，發生嗆奶情況時，應該立刻處理，避免寶寶窒息：

- 一般嗆奶，盡快移除口中奶水，輕拍背部至呼吸平順，再觀察看看應該就沒事。
- 如果較嚴重嗆奶，以手臂同時支撐寶寶的胸與頭，讓臉朝下向前傾斜，並輕拍寶寶的背，使奶水排出。
- 若寶寶的臉色還是明顯不對勁，請一手握拳，並將拳頭放在寶寶肚臍上方位置，另一隻手疊放在握緊的拳頭上，稍微用力且快速的向腹部內上方重複擠壓，也就是所謂的哈姆立克急救法(Heimlich Maneuver)□最後要觀察寶寶的臉色及呼吸，如果還是沒有恢復，就要盡快送醫。

細心關懷寶寶喝奶情況，享受親餵的幸福

學會了以上的應對方法，媽咪們餵奶功力又更上一層樓了，只要哺乳前後多留意寶寶的狀況，其實多數時候都不用太過擔憂唷，在媽咪的滿分關愛下成長，相信寶貝也會用健康和笑容，回報媽咪的愛！



參考資料：

1. Baby Choking while Breastfeeding. https://parenting.firstcry.com/articles/baby-choking-while-breastfeeding-causes-remedy-and-prevention/#Why_Do_Infants_Choke_While_Nursing
2. Reflux in babies. https://www.nhs.uk/conditions/reflux-in-babies/
3. Why is my baby spitting up so much breast milk?. https://www.texaschildrens.org/blog/why-my-baby-spitting-so-much-breast-milk
4. Is it true that breastfed babies don't need to be burped?. https://www.babycenter.com/404_is-it-true-that-breastfed-babies-dont-need-to-be-burped_10329122.bc

立即分享