文章

寶寶抗拒喝奶怎麼辦？教你4種對策輕鬆戰勝厭奶期

六月 23，2021

1 MIN

寶寶剛出生的頭幾個月，吃和睡，能帶給他成長的動力，是每天最重要的生活大事。可是某一天，媽咪突然發現寶寶的喝奶量大幅下降、甚至漸漸變得不愛喝母乳……別懷疑，寶寶用行動正式宣告「厭奶期」來臨！
先別太過擔心，厭奶是許多寶寶都會經歷的成長過渡期，請跟著我們一起了解，發生時機點、症狀和因應對策吧！

厭奶是許多寶寶都會經歷的成長過渡期，可能是因為身體不適或環境、心理等因素影響，採取避免強迫餵奶、少量多餐、副食品添加等對策，幫助孩子早日適應改善。

寶寶厭奶時機點與原因

「厭奶」這個字眼聽來有些嚇人，因為對小寶寶來說，母乳是他的主食，厭奶乍聽之下好像拒食，這也難怪媽咪爸比對此會特別緊張！

一般來說，厭奶期較常在寶寶4-6個月大左右出現，約 1 個月內就會恢復食慾，出現的時機點和歷時長短不一定，也有一些「好口福」的寶寶，完全沒有厭奶的困擾。

導致寶寶不願意喝母乳的可能因素很多，常見如口腔感染鵝口瘡(Thrush)而疼痛、耳道發炎造成用力吸吮時疼痛，或鼻塞影響進食不順等；排除身體上的不適，也可能因為哺餵寶寶的奶水味道改變、更換不同照顧者、周遭充滿吸引易分心等外在壓力或環境因素，都可能影響寶寶的進食意願。

厭奶期常見3特徵

厭奶期的寶寶，並不是真的完全不喝奶，只是行為開始變得挑剔、抗拒，讓照顧者感受到有別於以往的「難餵」，常見特徵有：

- 聞到奶味就皺眉或轉頭，出現揮手撥開、舌頭反頂乳頭或奶嘴等抵抗行為。
- 媽咪哺餵母乳時需要安撫一段時間寶寶才願意喝，但可能只喝了一下又不喝了。
- 喝奶時，寶寶感覺分心或焦躁，注意力容易被一旁的聲響或事物吸引，甚至急於推開妳。



厭奶期奶量下降，有關係嗎？

一般來說，「體重（公斤□×120~150c.c.□是寶寶一日所需的總奶量。但可能因哺餵方式不同，或許實際的量沒那麼好計算，則可以用餵奶次數來看，母乳因為吸收、消化速度快，約2-3小時就要哺餵一次。

不過，每個寶寶都是獨一無二的獨立個體，實際需求量仍有所差異，需要媽咪依寶寶的過往的哺餵狀況來判斷唷！整體來說，厭奶期只要沒有影響寶寶的生長曲線和精神活力，母乳媽咪就不需過度擔心，當然，若寶寶的喝奶量遠低於平時的平均值，甚至已影響體重和體力，則需要請專家檢查。



寶寶厭奶期，解決4對策

對策1　避免強迫餵奶

強迫寶寶喝奶，一來容易導致嗆奶，二來寶寶因哭鬧而嘔吐，反而更會對「奶」產生厭惡感！有的寶寶在半睡半醒時，迷迷糊糊反而餵得多又快喔！

對策2　少量但多餐

寶寶厭奶中，沒關係，那就多餵幾次吧！採「少量多餐」模式，仍有機會幫助寶寶累積進食達到每日所需奶量。

對策3 副食品登場

寶寶4-6個月大時，如有厭奶也可以添加副食品囉，加入副食品從味覺上讓寶寶覺得新奇，恰巧補上奶量的不足。

對策4 單純的環境

選擇一個獨立且安靜的空間，放些輕柔的音樂，讓寶寶不會分心。 照顧厭奶期的寶寶，親愛的媽咪妳辛苦了！別給自己太大的育兒壓力，放鬆心情更能陪伴寶寶一起度過厭奶期唷！

參考

- Breast refusal. (link)
- Bottle-feeding babies: giving the bottle. (link)
- Infant and toddler health. (link)
- 寶寶是不是在厭奶期該怎麼辦?（衛生福利部國民健康署-孕產婦關懷網站）. (link)
- 掌握技巧!輕鬆度過寶寶厭奶期（國泰產後護理之家-衛教文）(link)

立即分享