文章

嬰兒幾個月會吃手手？吸吮反射從胎中就開始

八月 23，2024

1 MIN

嬰兒吃手的行為是正常的生理反應，如果父母刻意阻止，反而會影響寶寶的生理、心理成長發育狀況。本文帶父母了解嬰兒吃手手的原因，以及如果過度吃手會對健康帶來什麼隱患，最後分享改善寶寶吃手的方法，幫助父母順利陪伴孩子度過吸吮手指的口腔期成長階段。

嬰兒吃手是口腔期的正常現象，到寶寶2-3歲時會減少吃手的頻率，父母應有耐心地慢慢引導寶寶戒除吃手習慣。

在照顧新生兒的時候，我們常會看到嬰兒在吃手，擔心吃手這個行為會不會對寶寶的成長或是健康帶來負面影響。然而，**在2歲前嬰兒吃手是成長發展過程中的正常階段，寶寶吃手除了有自我安撫的效果，更是孩子探索世界、感知自我的重要途徑。**

嬰兒幾個月會吃手手？吸吮反射從胎中就開始

嬰兒大約在2-3個月的時候，會出現吸手指、吃手的行為。但其實寶寶在媽媽肚子裡28周左右時，就開始有吸吮反射的現象，也就是為什麼我們會在超音波攝影中看到寶寶吃手、手碰嘴巴的畫面。寶寶在胎中一邊學習吸手指，同時也會吸取羊水，如此一來在出生後才能做到吸吮母乳的動作，獲得成長營養。

兩個月寶寶吃手時還不懂得控制自己的手指，他們會雙手握拳或手掌微張，將手靠近嘴邊下意識地吸吮，直到寶寶三到五個月大，才開始能意識到自己吃手這個動作，也更認識自己的雙手。

因此，通常在 **寶寶2歲前，可以不用強硬阻止寶寶吃手，因為2歲後，寶寶會逐漸減少吃手的頻率，爸爸媽媽不用太過擔心**。而若爸媽們還是擔心嬰兒吃手會導致寶寶生病、免疫力變差，建議可以注意寶寶的營養補充，幫寶寶增強保護力。



▲三個月嬰兒吃手的行為，讓寶寶可以更認識自己的雙手，逐漸能控制手指活動。

嬰兒吃手5大原因，不只是因為飢餓感！

根據心理學家弗洛依德提出的性心理發展理論，**0-18個月的寶寶正處於口腔期（又稱口慾期），會想將東西放入嘴巴來獲得滿足感**。嬰兒吃手的行為是成長中的正常現象，需要通過口腔的刺激，滿足口腔期需求，因為如果寶寶口腔期不滿足，可能會對成長發展帶來負面影響。

兩個月寶寶吃手的現象可能會持續到寶寶三歲才停止，是什麼原因造成寶寶一直吃手呢？以下分享5項嬰兒吃手手的原因，讓爸爸媽媽了解孩子的成長狀況，能夠更好地照顧寶寶，滿足口腔期寶寶需求。

- **嬰兒吃手原因1：感到飢餓**
  通常新生兒會有吸吮反射，如果寶寶餓了，將手指靠近寶寶嘴邊，他們會微微張開嘴，做出想吸吮的反應，想喝母乳來滿足飢餓感，在媽媽還沒餵奶時，他們會 **藉由吃手、吸手指的動作**

來表達飢餓，建議爸爸媽媽平常要多觀察寶寶的喝奶習慣，調整喝奶量與喝奶次數，及時解決寶寶的需求。

- **嬰兒吃手原因2：吸吮需求未被滿足**
  在寶寶喝完母乳後，如果還是持續有吃手、吸手指的動作，有可能是奶量不足，還想再喝奶，需要調整喝奶量，也有可能是寶寶吸吮需求還沒被滿足，這時**可以改讓寶寶吸奶嘴，安撫他的情緒**

- **嬰兒吃手原因3：自我安撫給予安全感**
  嬰兒吃手有自我安撫的效果， **吸吮手指能幫助寶寶緩解緊張不安的情緒，獲得安全感**。如果爸爸媽媽看到寶寶頻繁吃手，要注意寶寶是否有情緒低落、焦慮等狀況，可以多抱抱他們給予安全感，避免讓寶寶吃手的頻率過高，同時也要確認寶寶的手有確實清潔。

- **嬰兒吃手原因4：緩解長乳牙的不適感**
  寶寶在4-7個月時會開始長牙齒，而長牙會讓牙齦感到腫脹、搔癢等不適感，因此寶寶**為了想磨牙與舒緩長牙期的不適感，會把手放進嘴巴摸牙齒或牙床**，也就是我們看到的嬰兒吃手手、咬東西這些行為。父母可以準備固齒器、手指食物等幫助寶寶磨牙，以及冰涼的紗布巾幫寶寶按摩牙齦，減少不適感。

- **嬰兒吃手原因5：覺得有趣，透過感官認識周遭環境**
  有時候寶寶吃手可能是他們 **對自己的雙手和手指感到好奇，寶寶覺得吸手指、把東西放進嘴巴咬，這些動作很有趣**，而且還能通過口腔的刺激，獲得滿足感，也更認識自己的身體和周遭環境。如果爸爸媽媽發現寶寶只是單純想咀嚼東西，建議可以選擇適合的固齒器和口腔期玩具，消毒清潔後再讓寶寶入口。



▲孩子常表現出對自己雙手的興趣，吃手指的行為能給他們帶來安全感。

別讓寶寶過度吃手指，4個嬰兒吃手隱憂要注意

口腔期寶寶需要透過吃手、吸手指等口腔的刺激獲得滿足感，但是如果過度頻繁、長時間吃手指，可能會造成寶寶在健康上的負面影響，以下是寶寶吃手的4大隱憂，提醒爸爸媽媽提高警覺，隨時注意孩子的成長狀況。

- **嬰兒吃手隱憂1：手部細菌多容易病從口入**
  不論寶寶吃手、吸奶嘴或咬玩具，寶寶容易放進嘴巴的東西都要確實清潔消毒，避免病菌進入寶寶體內。也因為口腔是病菌最容易進入寶寶體內的途徑，因此寶寶保護力就顯得特別重要，尤其是當寶寶手部動作變靈活後，更會到處亂摸、亂拿東西，需要特別注意。

- **嬰兒吃手隱憂2：手指濕疹及手指關節變形**
  寶寶吃手的時間如果太久，手指長時間接觸到口水，皮膚會變得脆弱，可能會有黑色素沉澱、長濕疹等狀況，甚至因為寶寶不太會控制吸手指的力氣，長期下來還可能造成手指關節處突出、手指變形。

- **嬰兒吃手隱憂3：咬合不正等牙齒發育問題**
  當寶寶習慣吃手、吸奶嘴，頻繁做出吸吮的動作會影響牙齒發育，造成牙齦前突、暴牙、齒列不正、咬合不正等問題，若牙齒清潔不當還容易蛀牙。此外如果寶寶三歲後仍有吃手習慣，可能會影響到恆齒的發育狀況，需要盡早改善。

- **嬰兒吃手隱憂4：阻礙語言能力發展**
  寶寶1-2歲後，語言能力快速發展，若此時期寶寶仍習慣吃手、吸奶嘴，可能會讓寶寶不願意開口學說話，不只影響口腔肌肉發展，更影響語言表達能力。



▲嬰兒長時間吸手指的動作，可能會導致手指變形或牙齒發育問題，也會影響孩子的語言發展進程。

嬰兒一直吃手怎麼辦？5種方法改善嬰兒吃手習慣

一般來說，口腔期寶寶的吃手習慣會持續到2-3歲左右，在此之前爸爸媽媽都不用太過擔心寶寶吃手的問題，孩子口腔期的吸吮需求需要被滿足，才不會影響到未來的成長發展。

然而，如果寶寶吃手持續到3歲還未停止，或是寶寶吃手的頻率過於頻繁，也可能對孩子的成長帶來隱憂，因此建議家長採漸進式方式，幫助孩子慢慢戒除吃手或吸奶嘴的習慣，以下介紹5種改善嬰兒吃手習慣的方法。

- **改善嬰兒吃手方法1：採溫和漸進式方式，慢慢引導孩子**
  兩個月寶寶吃手是正常現象，爸爸媽媽不應該用激烈的方法阻止寶寶吃手，例如大聲斥責、打手等，而是應該循序漸進地引導他們。**在寶寶口腔期被滿足的前提下，透過孩子能接受的方法，有耐心、慢慢地引導**，讓他們戒除吃手的習慣，避免讓孩子的心裡留下恐懼與陰影。

- **改善嬰兒吃手方法2：透過遊戲互動，轉移注意力**
  成長中的孩子需要父母耐心陪伴，為了避免寶寶因為無聊而過度沉溺於吃手指，爸爸媽媽可以說故事給孩子聽，陪他們玩一些互動的小遊戲，也可以帶寶寶出門玩耍、跑跑跳跳。這樣不只能**轉移孩子對手指的注意力，還能引起好奇心，讓他們更認識世界**、學習到新事物。



▲父母可以多和寶寶玩遊戲，陪他唱歌、說話，讓寶寶有安全感，轉移吸吮手指的注意力。

- **改善嬰兒吃手方法3：使用奶嘴、固齒器等替代物**
  如果擔心寶寶吃手會造成手指濕疹或指關節變形等問題，可以讓寶寶嘗試吸奶嘴代替，而正值長牙期的寶寶，也可以使用固齒器，以滿足口腔期的刺激。建議家長**挑選適合寶寶吸吮、啃咬的輔助工具，定期清潔消毒**，同時也要注意別讓寶寶將危險、尖銳物品放入口中。

- **改善嬰兒吃手方法4：讓孩子嘗試吃需要咀嚼的食物**
  為了讓寶寶能盡早戒除吃手、吸奶嘴的習慣，又能滿足口腔期的需求，在寶寶長牙後，爸爸媽媽可以 **嘗試給寶寶吃需要咀嚼的食物，例如切片水果、米飯、手指餅乾等較為固體的食物**，並練習不透過奶瓶、改用吸管喝水，以此訓練寶寶的咀嚼能力，轉移吃手的注意力。

- **改善嬰兒吃手方法5：將蔬菜水果磨成泥，塗在寶寶手指上**
  有些父母可能會想說在寶寶手指上塗抹辣椒、醋等刺激物，當寶寶吃手時就會被嚇到，變得不敢再吃手了，但這是錯誤觀念，反而會造成孩子的心理陰影，且口腔期也未被滿足。正確做法建議可以將寶寶不喜歡的蔬菜水果磨成泥，再塗抹在手指上，如此一來**既對寶寶的健康無負擔，又能降低寶寶吃手的頻率**

重點摘要：

- 兩個月寶寶吃手是口腔期的正常現象，一般會持續到寶寶2-3歲才戒除，父母可以溫和地引導寶寶，轉移寶寶吃手、吸奶嘴的注意力。
- 嬰兒吃手的行為有自我安撫的效果，也能更認識自己的身體，滿足口腔期的刺激，但是要避免寶寶過度吸吮手指，影響身體健康和成長發展。
- 透過遊戲互動吸引孩子注意力，以及讓孩子嘗試吃需要咀嚼的食物，都是能幫助改善嬰兒吃手手習慣的方法。

參考資料：

1. Why Babies Chew on Their Hands (link)
2. Signs Your Child is Hungry or Full (link)
3. Why Do Babies Like Chewing on Their Hands?(link)