文章

口腔期不滿足會怎樣？認識寶寶口腔期與5個照顧方法

十月 8, 2024

1 MIN

寶寶口腔期發展極為關鍵，寶寶常常會出現把物品放進嘴巴的動作，父母應該了解陪伴寶寶度過口腔期的方法，適當地照顧與引導，避免寶寶口腔期不滿足，影響未來的成長發展狀況。

父母應了解協助嬰兒滿足口腔期的方法，滿足口腔需求建立安全感，讓寶寶健康成長，語言能力順利發展。

口腔期又稱為口慾期，是指嬰兒會出現吃手、吸奶嘴等行為，有些父母可能會禁止孩子做出這些動作，但是寶寶口腔期的發展非常關鍵，如果嬰兒口腔期不滿足，會一定程度上影響到他未來生理和心理的成長發展狀況。

本文分享嬰兒口腔期的特徵，並讓父母了解如果寶寶口腔期不滿足會造成什麼影響，提供陪伴寶寶度過口腔期的方法，幫助寶寶健康、順利成長！

認識口腔期：嬰兒口腔期特徵及出現時間

根據心理學家弗洛伊德提出的性心理發展理論，他將嬰兒到青少年的成長分為五個階段，其中第一階段就是「口腔期」。**口腔期約發生在嬰兒出生後0-18個月間，在寶寶1-2歲時會結束，2歲以前都可以算是口腔期。**

在口腔期階段的嬰兒，是透過感官認識世界，他們喜歡把東西放進嘴巴裡，經由吸吮、吞嚥等動作來滿足慾望，滿足自己的好奇心，而口腔期寶寶會出現以下特徵：

- **尋乳反射動作：**

  0-3個月寶寶會有尋乳反射，當爸爸媽媽把物品或手指接近寶寶的嘴巴附近，他會出現嘴巴打開、想吸吮的反射動作，也會一直想找媽媽乳頭或奶瓶靠近，不過這個動作不一定是代表寶寶肚子餓，建議父母還是要多觀察寶寶的喝奶習慣。

- **把物品放進嘴巴：**

  寶寶在3-6個月之後，尋乳反射的動作會慢慢消失，因為他們逐漸發展出手眼協調能力，能夠自己用手抓住物品放進嘴巴。**口腔期的寶寶看到任何東西都想放入口中嘗試吃看看**，他們常常會有吃手、咬奶嘴的情況，透過吸吮的動作以獲得滿足感。

- **移動能力進步，會吃手吃腳**

  6-12個月寶寶的行為發展逐漸成熟，**能控制身體力量，具有簡單的移動能力**。他們會在地上爬，雙手到處亂摸，在坐著時，很容易就能抓起自己的腳，因為**對雙手雙腳感到好奇，所以我們常會看到口腔期寶寶吃手、吃腳的畫面**，父母要多注意寶寶手腳的清潔。

- **發展語言表達能力**

  6-12個月的寶寶喜歡模仿大人說話，能發出簡單的音節或字詞，1-2歲的寶寶理解與表達能力更進步，聽得懂較為複雜的詞彙、句子，給出相應的回應。**由於口腔期和寶寶的舌頭、牙齒咬合等有關係，因此如果口腔期不滿足，會影響嬰兒語言發展**



4個口腔期不滿足後遺症，寶寶沒安全感、習慣咬指甲

寶寶在口腔期階段，爸爸媽媽的照顧與引導非常重要，如果寶寶有口腔期不滿足或過度滿足的狀況發生，將會對他未來的成長發展造成負面的影響，也稱為口腔期固著□oral fixation□□最常見的是長大後有不自覺咬指甲的習慣、性格悲觀、焦慮等等。

寶寶最容易出現口腔期不滿足的時間是斷奶期間，這個階段的嬰兒逐漸減少喝母乳、吸奶瓶和吃奶嘴的頻率，而不論是斷奶太早或太晚、飲食需求的忽視或過度提供，都有可能造成口腔期固著的問題。以下分享4項口腔期不滿足對寶寶成長過程中造成的影響。

- **口腔期不滿足後遺症1：沒有安全感、焦慮**

  口腔期寶寶對環境的主要認識途徑之一是嘴巴，因此若刻意禁止他們將物品放入口中，或是面臨到斷奶階段，使得寶寶口腔期不滿足，**突然間沒有熟悉的東西依賴，會讓他們沒有安全感**，造成長大後情緒敏感，形成容易緊張、焦慮，甚至是刻薄的個性，並且遇到挫折時容易產生依賴他人、退縮或逃避的行為。

- **口腔期不滿足後遺症2：吃手指、咬東西**

  如果寶寶有口腔期不滿足的狀況，他們**未來可能會習慣性有咬指甲、咬吸管、咬筆，甚至是咬衣服、咬棉被等行為**。寶寶在兩歲以前吃手指還算是正常的範圍，但若超過兩歲還有吃手指的習慣，父母要多注意寶寶情緒狀況，適當引導寶寶的行為。

- **口腔期不滿足後遺症3：口腔不良習慣引發牙齒咬合問題**

  如果寶寶在口腔期階段沒有得到滿足，會讓口腔期的狀態過度延長，產生「過度補償」的心理，長久下來除了吃手、咬指甲的習慣，可能會**進一步發展成咬唇、吐舌、伸舌、舔牙、單側咀嚼等口腔不良習慣，導致骨骼、肌肉、牙齒等方面的改變**，造成牙齒錯位等畸形或咬合問題。

- **口腔期不滿足後遺症4：酗酒、吸菸、暴飲暴食**

  一般認為口腔期不滿足會使得長大後容易情緒焦慮、沒有安全感，成人可能會表現出過度依賴口腔活動來尋求安慰和滿足，例如酗酒、吸菸、咬指甲、暴飲暴食、咀嚼口香糖等，希望能藉此舒緩壓力。

不只能緩解情緒，嬰兒口腔期滿足好處多

有些父母可能沒辦法接受嬰兒隨時想把東西放入口中的動作，但是禁止這些行為反而會導致口腔期不滿足的問題。有研究發現，寶寶吃手、咬指甲是為了舒緩緊張焦慮，有自我安撫的效果。寶寶會吸吮手指是天生的行為，到兩歲左右會逐漸減少此習慣，只要寶寶的行為發展沒有異常，爸爸媽媽就不用太擔心，不用刻意阻止孩子的吃手習慣。

口腔期獲得滿足，有助於嬰兒健康的成長發展，除了能自我安撫，緩解緊張焦慮的情緒，在與親人的接觸中得到安全感，而且通過吸吮和咀嚼的動作，滿足吃東西的口腹之慾，還能促進寶寶口腔發育，影響語言發展，也能更認識周遭環境，提升認知及感知能力，從生理到心理都獲得滿足感。

5個方法滿足嬰兒口腔期，陪伴寶寶順利度過口腔期

為了讓寶寶順利度過口腔期，爸爸媽媽應該適當的引導寶寶，不阻止寶寶的吸吮動作，避免寶寶出現口腔期不滿足狀況，但前提是要注意寶寶進口的東西是否乾淨，以下分享協助寶寶滿足口腔期的方法，供爸爸媽媽參考。

- **滿足口腔期方法1：確實清潔、消毒**

  口腔期的寶寶會想把手、玩具等他們能拿得到的東西都放入嘴巴吃，但要小心病從口入，尤其是在口慾期不吃奶嘴的寶寶更容易吃手，因此爸爸媽媽要常**幫寶寶清潔雙手，定期清洗、消毒玩具，打掃家中環境**，讓寶寶健康度過口腔期，不受細菌侵害。

- **滿足口腔期方法2：使用適合啃咬的輔助工具**

  在寶寶開始長牙前，可以給他吸吮奶嘴；長乳牙之後，可以讓寶寶吸吮、啃咬**符合安全標準的固齒器及玩具，或是吃手指食物**，滿足磨牙和咀嚼的需求。在嬰兒口腔期後半階段，應適時引導寶寶，通過互動或玩具轉移注意力、獲得滿足感，避免過度依賴奶嘴，影響口腔發展。

- **滿足口腔期方法3：優先選擇親餵母乳**

母乳不僅提供了寶寶所需的營養，通過吸吮動作還能夠滿足寶寶的口腔需求，讓寶寶跟媽媽更親近，因此建議媽媽優先選擇親餵母乳。如果不方便親餵，也可以藉由奶瓶和奶嘴的輔助，滿足寶寶口腔期。

- **滿足口腔期方法4：注意別讓寶寶拿到危險物品**

  嬰兒總是充滿好奇心，眼前看到什麼，都會想放進嘴巴吃看看，父母要特別注意如果家中有尖銳物品如剪刀，或是一些體積小、零碎的東西，如藥品、零錢、電池等，要確實收好，放在寶寶無法拿取的位置，以免寶寶誤食。

- **滿足口腔期方法5：多跟寶寶互動、玩遊戲**

  寶寶在口腔期階段，開始慢慢認識自己的身體，也認識周圍環境，練習肢體動作及語言發展能力，因此爸爸媽媽可以多和寶寶玩遊戲互動，例如躲貓貓、模仿說話、唱歌等，刺激他們的情緒反應及語言能力，在跟寶寶玩耍的過程中，也能建立安全感，幫助他們順利度過口腔期。

嬰幼兒口腔期常見3個Q&A，避免口腔期不滿足

Q1，不吃奶嘴的寶寶怎麼安撫？

有些寶寶在口慾期不吃奶嘴，會把奶嘴吐出來，為了安撫寶寶，可以讓他們多**嘗試吃看看其他款奶嘴、固齒器，或是放心讓他們吃手來安撫自己**，如果擔心衛生問題，可以多抱抱寶寶給予安全感，**提供安撫巾轉移注意力**，解決即使寶寶口慾期不吃奶嘴，也不會有口腔期不滿足的狀況。

Q2，口腔期玩具推薦，寶寶多大吃固齒器？

寶寶四個月之後適合開始用固齒器，此時期寶寶較能控制雙手，會想抓東西放進嘴巴咬。固齒器可以讓嬰兒咀嚼以滿足口慾、舒緩長牙不適感，還能刺激觸覺感受，推薦父母選擇適合的固齒器，確實清潔消毒，作為寶寶口腔期玩具。

Q3嬰兒口腔期不滿足怎麼治療？

嬰兒口腔期不滿足會影響長大後身體與心理發展狀況，針對口腔期不滿足治療和改善，建議可以**尋找自己紓壓、放鬆的方法，發洩情緒，轉移注意力**，例如運動、寫日記、與親友聊天等等。

重點摘要：

- 0-18個月的寶寶在口腔期發展階段，他們喜歡吃手、把東西放進嘴巴裡，經由吸吮、吞嚥等動作來滿足慾望。為避免咬合受影響，建議2歲前應戒斷吃手及吃奶嘴的習慣。
- 如果寶寶口腔期不滿足，會對未來的行為發展造成影響，因此建議爸媽不要過度限制寶寶的行為，應適當引導寶寶，並將易入口的東西清潔好或收納好，避免讓寶寶吃下病菌。
- 口腔期的滿足與寶寶語言發展有關，爸媽可以在此時期多與寶寶互動，訓練他們的控制口腔嘴型，提升語言能力。

參考資料：

- **Oral fixation: Habits, risks, and resolutions(link)**
- **Sigmund Freud, Oral Fixation, And Alcohol (link)**
- **What Is Oral Fixation?(link)**
- **解讀寶寶吸手、咬指甲的原因，別急著糾正!(link)**