衛教文章
文章

新生兒打嗝打不停？分享打嗝 5大原因 & 緩解方法

六月 26, 2026

1 MIN

「新生兒打嗝打不停，要怎樣才能緩解寶寶打嗝？」在餵完奶後，新生兒不停打嗝，甚至因為打嗝的不適而開始哭鬧，如何緩解新生兒打嗝，是很多新手爸媽的煩惱。在這裡，新手爸媽可以找到新生兒打嗝原因、打嗝緩解方法，以及減少寶寶打嗝發生的方法。

擔心寶寶脹氣、溢吐奶？

消化道升級濃厚配方

新生兒打嗝原因有哪些？最常見哭鬧與喝奶時，吸入太多空氣

新生兒打嗝其實跟成人一樣，是正常的生理現象。但新生兒打嗝原因就跟成人不同，可能是喝奶時，吸入過空氣，也可能是因嬰兒神經系統尚在發育中，引發自發性打嗝。下表整理新生兒打嗝原因。

新生兒打嗝原因1：嬰兒喝奶或進食時，吸入太多空氣

新生兒喝奶時，可能進食得比較急，過程中吸入太多空氣引起肚肚脹氣，導致打嗝。

新生兒打嗝原因2：瓶餵不貼合嬰兒嘴型，吞進較多空氣

比起親餵的方式，因瓶餵奶嘴較不貼合寶寶嘴型，因此在喝奶過程吞進較多空氣，導致打嗝。

小提醒：親餵的寶寶比較不會吸入空氣，因此打嗝狀況比較少，但若有吐奶或溢奶的情形，建議可以適當地在寶寶進食、喝奶後拍嗝。

新生兒打嗝原因3：橫膈膜受到刺激而打嗝

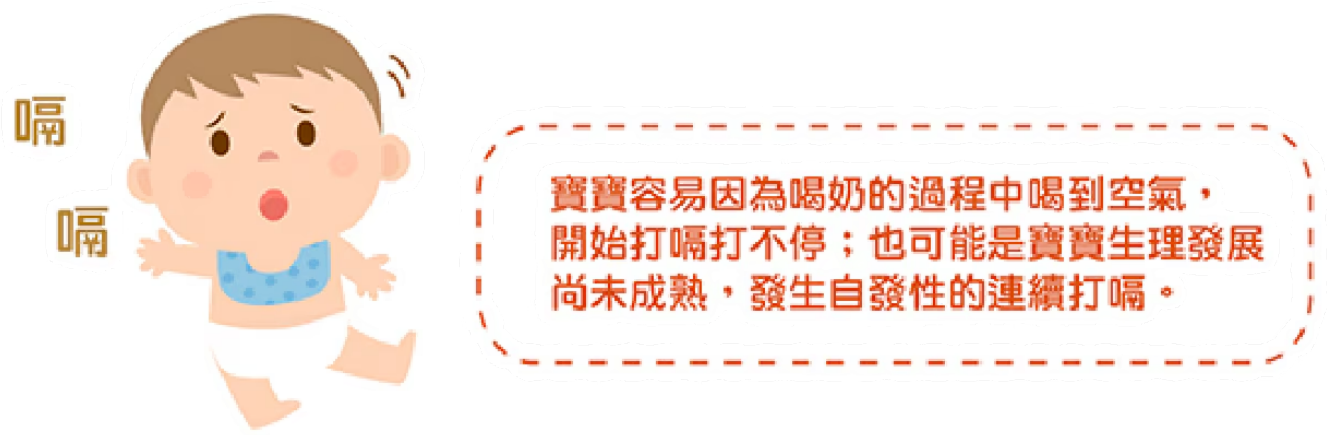
嬰兒的神經系統還處於發展階段，可能會因為橫膈膜受到刺激，導致寶寶自發性地打嗝。

新生兒打嗝原因4：哭鬧時吸入大量空氣，造成脹氣現象

寶寶哭鬧時，可能會因為無法控制呼吸，吸入過多的空氣，脹氣而打嗝。

新生兒打嗝原因5：不好消化的配方奶，易造成寶寶脹氣

配方奶的成分、好不好消化，會影響寶寶是否容易產生脹氣，而出現打嗝。而不好消化的配方奶，便可能讓寶寶更容易打嗝。



▲寶寶可能因為喝奶過程中，喝到太多空氣而開始打嗝

在寶寶6個月大後，因為嬰兒神經系統發展比較成熟，橫膈膜刺激相對變小；且寶寶也比較會掌握喝奶的速度，比較不容易在喝奶時吸入太多空氣。因此，**新生兒打嗝的狀況，在寶寶6個月大後會有所減緩**

不只新生兒，其實胎兒也會因橫膈膜受到刺激，而出現打嗝

不只新生兒會自發性地打嗝，**其實寶寶早在媽媽肚子裡，就會因吞嚥子宮內的羊水，而刺激到橫膈膜產生打嗝，屬正常的生理現象**。胎兒時期的寶寶，打嗝次數跟頻率並不規律，跟成人打嗝比較像，屬於不時發生的反射狀況。因此媽咪不需要特別在意胎兒打嗝的情形，只需依醫師建議觀察寶寶胎動即可。

那大概在什麼時候會感受到胎兒打嗝呢？一般在懷孕24週後，孕媽咪就可以感受到寶寶打嗝。不過初期寶寶打嗝的位置可能不太相同，是因為寶寶體積沒那麼大，還能在子宮裡自由翻滾。**到了懷孕35週左右，寶寶胎位較固定，孕媽咪若有感受到下腹出現明顯且規律的震動，就有可能是胎兒打嗝**

擔心寶寶脹氣、溢吐奶？

消化道升級濃厚配方

新生兒打嗝打不停怎麼辦？保持耐心、輕拍背部等都是緩解打嗝好方法

寶寶的自發性打嗝是正常現象，**若寶寶的自發性打嗝很輕微，也沒有出現不適感或哭鬧，可以先嘗試陪在寶寶身邊，很多時候過一陣子打嗝就會停下**。在此同時，也建議將寶寶頭墊高，或者將寶寶抱起、改成直立坐姿，來預防溢奶、嗆奶的狀況發生。

若寶寶打嗝較嚴重，或是吸入太多空氣而引起打嗝，有兩個方法可以緩解新生兒打嗝。一是給寶寶餵少量的配方奶或母奶，來幫助寶寶橫膈膜放鬆，若寶寶能喝水了，也可以給寶寶喝溫水，來緩解新生兒打嗝的情形。二是輕拍嬰兒背部，幫助空氣排出，來緩解打嗝。

但若試過等待、輕拍背部等方法，**打嗝超過48小時還是停不下來，甚至寶寶還出現其他症狀，就建議就醫確認寶寶狀況**



▲可以透過輕拍寶寶背部，幫助空氣排出，來緩解打嗝

預防新生兒打嗝怎麼做？避免哭鬧時餵食、主動幫寶寶肚肚做好準備

如同前面所述，**新生兒打嗝是正常的現象，也較難真正地預防，但我們仍可以做些生活上的調整，來降低嬰兒打嗝的發生**。以下分享新生兒打嗝預防的好方法，幫助新手爸媽，了解如何可以降低寶寶打嗝機率。

新生兒打嗝預防小妙招：

1. **避免哭鬧時餵食寶寶**
   寶寶哭鬧的時候，因為無法控制呼吸，若爸媽仍在此時餵食寶寶，寶寶可能吸入過多空氣，引起脹氣而造成打嗝，甚至產生吐奶或溢奶的狀況。

2. **寶寶進食後避免激烈活動**
   在寶寶進食後，也需要盡量避免激烈活動，以免吸入過多空氣而打嗝。

3. **寶寶進食後主動拍嗝**
   若是喝配方奶的寶寶，建議爸媽在餵奶之後，先主動輕拍寶寶背部幫助空氣排出，避免寶寶脹氣，之後再讓寶寶平躺；餵奶時，也建議將寶寶抱起來餵奶，而不是讓寶寶平躺著喝奶。

4. **選擇含益菌的水解配方**
   有時候寶寶一直打嗝，也可能是因為對配方奶的大分子牛奶蛋白消化不適，這時可以選擇含益生菌和益菌生的水解配方，且建議是選擇能精準定位並切斷蛋白過敏原的水解配方。精準定位水解技術能將大分子蛋白質分解為溫和的小分子，幫助寶寶降低過敏風險之外，也好消化和吸收；益生菌和益菌生則能夠改變腸道中細菌菌叢的生態，幫助寶寶減緩溢吐奶、脹氣等腸胃症狀。

擔心寶寶脹氣、溢吐奶？

消化道升級濃厚配方