衛教文章
文章

嬰兒拍嗝好難？教你3招嬰兒拍嗝姿勢，第一次拍嗝就上手

六月 26，2026

1 MIN

幫嬰兒拍嗝是新手爸媽的大挑戰！寶寶容易在喝奶、吸奶嘴或哭鬧時吸入空氣。尤其是在寶寶喝完奶後，如果沒有順利打嗝，可能會吐奶、溢奶、脹氣或是腸胃不舒服而哭鬧，讓爸媽好心疼。那麼爸媽要如何幫嬰兒拍嗝呢？本文將為大家說明為什麼要幫嬰兒拍嗝？幫嬰兒拍嗝的時機，以及幫嬰兒拍嗝的方法。

擔心寶寶脹氣、溢吐奶？

消化道升級濃厚配方

嬰兒喝完奶後需要打嗝的原因，為什麼要幫嬰兒拍嗝？

寶寶年紀小無法順利排出體內的氣體，因此需要爸媽幫助寶寶拍嗝。寶寶如果無法順利將體內的空氣排出來，容易脹氣導致厭奶、食慾下降。當寶寶因為脹氣不舒服哭鬧時，爸媽看了好心疼。那麼為什麼寶寶肚肚會產生氣體，需要幫嬰兒拍嗝呢？

要幫嬰兒拍嗝的原因1：嬰兒對配方奶成分敏感

有些寶寶會對副食品或奶粉中的成分敏感，像是動物性蛋白，而造成脹氣消化不良。當寶寶吃下這些較敏感的食物，會刺激到寶寶的腸道，大約半小時至兩個小時之內，寶寶就容易產生腸胃道不適的情形。如果寶寶脹氣不舒服，爸媽可幫寶寶打嗝，或透過按摩，幫助寶寶排氣，但如果寶寶發生嚴重的過敏反應（如：嚴重溢吐奶、腹瀉或皮膚過敏等），則建議就醫尋求專業醫師的協助。

要幫嬰兒拍嗝的原因2：嬰兒在消化時體內產生氣體

四個月以下的嬰兒消化功能尚未發育完全，腹部壁較薄、腸胃蠕動慢，因此寶寶較不容易排出胃腸道內的氣體，讓肚肚看起來鼓鼓的。此外，寶寶腸道內幫助消化的益菌也還在建立中，所以寶寶肚肚容易在消化食物時積存空氣。

要幫嬰兒拍嗝的原因3：哺乳媽咪吃到容易產生氣體的食物

哺乳親餵的媽咪，飲食中如果含有過於油膩的食物、豆類製品、雞蛋、蕃薯等，母乳寶寶也容易脹氣。因此，不論是親餵寶寶或瓶餵寶寶，一般都會建議爸媽在寶寶喝完奶後，幫寶寶拍嗝，幫助寶寶順利打嗝。



▲ 親餵寶寶和瓶餵寶寶，肚肚內都容易產生氣體，因此需要爸媽幫寶寶拍嗝，幫助寶寶順利打嗝，排出體內多餘的氣體。

幫嬰兒拍嗝時機：教你判斷什麼時候要幫嬰兒拍嗝

爸媽可能會好奇什麼時候要幫嬰兒拍嗝？其實，寶寶喝奶時和寶寶喝奶後都可能需要爸媽幫助嬰兒拍嗝。下面提供爸媽幫嬰兒拍嗝的判斷方法，幫助爸媽在兩種不同情況中，判斷什麼時候需要幫嬰兒拍嗝：

嬰兒拍嗝時機1：寶寶喝奶時

寶寶在哭鬧的時候容易吸入過多空氣，空氣積在寶寶肚肚中，寶寶又容易因為脹氣不舒服而哭鬧厭奶。這時候，如果沒有幫助嬰兒拍嗝排出氣體，寶寶容易又因為脹氣哭鬧吸入氣體，又更加不舒服。因此，當嬰兒哭鬧時，爸媽可以先停止餵奶，幫助寶寶打嗝排出氣體。

嬰兒拍嗝時機2：寶寶喝奶後

瓶餵寶寶容易因為奶瓶嘴沒有完全貼合嘴型，或隨著奶瓶內的奶水喝光，而吸入過多氣體。而親餵、瓶餵寶寶都容易在消化乳汁的時候，積累氣體在腸胃中。如果觀察到寶寶喝完奶後，脹氣不舒服，或是有吐奶、溢奶的情況發生，建議爸媽在寶寶喝完奶後，幫助嬰兒拍嗝，讓寶寶透過打嗝排出腸胃中過多的空氣。

還沒幫嬰兒拍嗝就睡著怎麼辦？

嬰兒還沒拍嗝就睡著，還是要幫寶寶拍嗝喔！小寶貝常常喝奶喝到一半就滿足地睡著了，看著寶寶安詳的睡顏，爸媽不忍心吵醒寶寶。但是，如果因為寶寶睡著就不拍嗝，嬰兒容易在睡覺時吐奶、溢奶，會有嗆到甚至窒息的危險喔！

嬰兒睡著怎麼拍嗝？千萬不能直接躺平

當寶寶喝奶喝到睡著，爸媽還是要幫嬰兒拍嗝。**至於怎麼幫睡著的嬰兒拍嗝呢？爸媽千萬不要讓寶寶直接躺平，以避免寶寶吐奶、溢奶時嗆到。**爸媽可以直立抱著嬰兒，輕拍背部幫助嬰兒拍嗝。如果過了10 分鐘以上，還是沒能順利幫助嬰兒拍嗝，也建議爸媽讓寶寶側睡或採取半坐姿方式睡覺。

擔心寶寶脹氣、溢吐奶？

消化道升級濃厚配方

幫助嬰兒拍嗝姿勢有哪些？3種嬰兒拍嗝姿勢

幫助嬰兒拍嗝考驗寶寶與爸媽的默契，那麼新手爸媽第一次幫嬰兒拍嗝時該怎麼做呢？以下提供三種幫助嬰兒拍嗝的姿勢，幫助新手爸媽第一次幫嬰兒拍嗝就順利上手：

- **嬰兒拍嗝姿勢1：直立式嬰兒拍嗝姿勢**

  當爸媽站立著將寶寶抱於胸前餵奶時，可以直立寶寶並輕拍背部。直立式嬰兒拍嗝姿勢適合寶寶邊喝奶邊拍嗝的情況。當寶寶喝奶喝到一半睡著時，也可以使用直立式嬰兒拍嗝姿勢。爸媽使用直立式嬰兒拍嗝姿勢幫助嬰兒拍嗝，大約10分鐘以內，就能順利看到寶寶打嗝了。



▲ 使用直立式嬰兒拍嗝姿勢幫助寶寶拍嗝，將寶寶直立抱著，輕拍寶寶背部即可。

- **嬰兒拍嗝姿勢2：坐立式嬰兒拍嗝姿勢**

  使用坐立式嬰兒拍嗝姿勢，爸媽可以讓寶寶微微向前傾斜，並側坐於大腿上。爸媽一手虎口輕輕托著嬰兒下頜，另一手輕拍背部幫助嬰兒拍嗝。使用坐立式嬰兒拍嗝姿勢時，爸媽需注意不要壓迫到寶寶的呼吸道。使用坐立式嬰兒拍嗝姿勢，約幫嬰兒拍嗝十分鐘左右，寶寶就會順利打嗝。



▲ 使用坐立式嬰兒拍嗝姿勢時，讓寶寶向前傾斜並側坐在爸媽腿上。

- **嬰兒拍嗝姿勢3：趴式嬰兒拍嗝姿勢**

  寶寶哭鬧時，使用趴式嬰兒拍嗝姿勢幫助嬰兒拍嗝，可能較容易支撐寶寶。使用趴式嬰兒拍嗝姿勢時，爸媽併攏雙腿，並讓寶寶趴躺在雙腿之間。爸媽使用雙腿支撐寶寶身體，而一手扶著寶寶一手幫寶寶拍嗝。爸媽採用趴式嬰兒拍嗝姿勢幫助嬰兒拍嗝時，需注意沒有壓迫到嬰兒的胸腔或讓寶寶難以呼吸。

除了幫嬰兒拍嗝，還可以試試水解成長配方

喝奶時，喝到過多空氣或消化不良，容易讓寶寶肚肚充滿空氣，需要輕拍寶寶背部，幫助寶寶順利打嗝，排出體內過多的氣體。**要讓寶寶排出肚子裡的空氣，除了幫寶寶拍嗝，也可以選擇給寶寶喝水解成長配方，且建議是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，能幫助寶寶的消化道健康發展。

參考資料：

寶寶喝完奶一定要拍出嗝嗎？

擔心寶寶脹氣、溢吐奶？

消化道升級濃厚配方