0-6個月
文章

新生兒不停打嗝？寶寶打嗝原因、緩解與拍嗝教學

六月 16, 2022

1 MIN

相信許多新手媽咪會碰到以下狀況：新生兒喝完奶後不停打嗝、拍嗝後仍然不停打嗝，甚至因為打嗝引發的不適感使寶寶開始哭鬧。究竟為何嬰兒會打嗝呢？其實從寶寶在媽咪肚子裡的胎兒時期，就會有打嗝的反應，一直到新生兒時期，也不時會自發性的打嗝。本文由雀巢1000天專業醫護團隊，替媽咪解析從胎兒時期、新生兒時期，嬰兒打嗝的原因還有緩解方式。

相信許多新手媽咪會碰到以下狀況：新生兒喝完奶後不停打嗝、拍嗝後仍然不停打嗝，甚至因為打嗝引發的不適感，使寶寶開始哭鬧。究竟為何嬰兒會打嗝呢？其實寶寶從在媽咪肚子裡的胎兒時期，就會有打嗝的反應，一直到新生兒時期，也不時會自發性的打嗝。

本文由雀巢1000天專業醫護團隊，**替媽咪解析從胎兒時期、新生兒時期，嬰兒打嗝的原因還有緩解方式。**

胎兒也會打嗝！懷孕期間感受胎兒震動，可能是打嗝所致

胎兒的打嗝狀況，是因為胎兒在子宮內吞嚥羊水後，可能會刺激到寶寶的橫膈膜，進而出現打嗝，屬正常的反應。孕媽咪大約懷孕24周後，其實就可以感受到胎兒打嗝，但由於此時的寶寶體積較小，可能在肚內有比較多移動空間，因此媽咪感受到寶寶打嗝的位置，並不一定相同。

到了懷孕34-36周後，胎位較為固定，因此孕媽咪在下腹感受到明顯、規律的震動時，就有可能是寶寶在媽咪的肚子裡面打嗝。

至於胎兒時期的寶寶，應該多久打嗝一次？寶寶打嗝與成人打嗝無異，應屬正常的生理現象，因此，胎兒並沒有規律的打嗝次數或頻率可以測量。**建議媽咪在懷孕期間，按照醫師建議觀察寶寶胎動即可，不須特別關注寶寶的打嗝情形。**

為什麼寶寶會打嗝？嬰兒3大打嗝原因解析

寶寶出生後，嬰兒打嗝也是媽咪常常會碰到的狀況。新生兒因為神經系統還在發育中，有可能會因為橫膈膜受到刺激，導致寶寶開始自發性地不停打嗝；或是因為喝奶及哭鬧時，吸入較多的空氣而造成嬰兒打嗝。如同胎兒打嗝的狀況，新生兒打嗝也與成人打嗝一樣，屬正常的生理現象。

1. ## 新生兒打嗝原因1：自發性打嗝

   可能因寶寶神經發育還不成熟，刺激到橫膈膜後開始自發性打嗝

2. ## 新生兒打嗝原因2：喝奶一併吸入空氣

   寶寶因還在練習進食，喝奶容易一併吸入空氣導致打嗝

3. ## 新生兒打嗝原因3：哭鬧吞入太多空氣

   寶寶哭鬧時，也可能因為無法完全控制呼吸，吸入過多空氣導致打嗝

通常，新生兒因喝奶造成的打嗝狀況，頻率會在6個月後稍微減緩。因為此時嬰兒的神經系統發展較為成熟，且隨著寶寶喝奶次數越來越多，也比較不易在喝奶的時候吸入過多空氣。

通常來說，**瓶餵的寶寶比親餵更容易產生打嗝的狀況，原因是奶嘴比較無法與寶寶的嘴型完全貼合，使得寶寶在喝奶的過程中更可能吞下空氣。**因此瓶餵的寶寶，若媽咪發現寶寶時常有吐奶、溢奶的狀況，可以適當地幫寶寶拍嗝；而親餵的寶寶，因為比較不會吸進空氣，通常不需要在寶寶進食之後進行拍嗝。

幫寶寶拍嗝這樣做！未滿6個月新生兒建議餐後拍嗝，

幫助排氣

寶寶6個月大以前，因為寶寶喝奶技巧還比較不純熟，建議瓶餵喝奶後可以拍嗝，幫助寶寶將肚子裡的空氣排出來；6個月大以後，若寶寶打嗝的頻率有減少，可以不必每餐餐後都替寶寶拍嗝，拍嗝步驟如下：

拍嗝步驟 1：讓寶寶坐在爸爸 / 媽媽的大腿上
拍嗝步驟 2：爸爸 / 媽媽協助支撐寶寶的下巴或額頭
拍嗝步驟 3：爸爸 / 媽媽的手弓起呈空掌
拍嗝步驟 4：輕輕地拍寶寶背部
拍嗝步驟 5：若寶寶仍無法順利打嗝，可嘗試輕輕變換不同的姿勢拍嗝

如果寶寶拍不出嗝怎麼辦？首先可變換姿勢拍嗝看看，由坐姿改為讓寶寶趴在大人的肩膀上；或是讓寶寶趴在大人的腿上。在幫寶寶喝奶後排出胃部空氣進行各種姿勢的拍嗝時，須注意一定要固定好寶寶的頭跟脖子。**如果是趴姿的話，頭部位置需要比身體還高，否則寶寶可能會溢奶，或產生不適感。**

喝奶後如果拍嗝超過10分鐘，寶寶都沒有將胃部空氣排出，可以嘗試讓寶寶直立，抱著寶寶走動，幫助排出空氣。若還是沒有打嗝，則須注意寶寶入睡時的睡眠姿勢，盡量採側躺姿勢睡眠，以防睡眠時溢奶嗆到。

不過也有些寶寶是可以不拍嗝就入睡，建議可以依實際情形向醫師諮詢寶寶的狀況。

嬰兒打嗝不止？ 3 招緩解寶寶打嗝狀況

上述的打嗝與拍嗝教學，是寶寶進食之後，幫助寶寶舒緩、排氣的方式。不過寶寶也有可能會因為不明原因，開始自發性打嗝，如果碰到嬰兒打嗝不止的狀況，又該怎麼辦呢？

1. 可抱起寶寶直立於胸前休息，或輕拍嬰兒背部幫助空氣排出
2. 餵少許的配方奶/母乳（若已經開始喝水，可喝溫水），幫助橫膈膜放鬆
3. 等待寶寶自然恢復

由於通常嬰兒自發性打嗝的狀況都屬正常，且因為寶寶輕微的打嗝，並不會引發不適，所以如果有自發性打嗝，可以先嘗試等待一陣子，多半會自然停止。**除非真的超過48小時，寶寶都打嗝不止，或有其他的症狀同時發生，就必須向醫師詢問是否有其他疾病的可能。**

新生兒打嗝Q&A

Q1□如何預防嬰兒打嗝？

通常寶寶打嗝無法預防，但可以注意不要在寶寶哭鬧不止的時候餵食，此時可能會吸入過多的空氣，造成進食後打嗝，甚至吐奶或溢奶的狀況發生。且寶寶進食後，也需盡量避免激烈的活動。

Q2□嬰兒打嗝要抱起來嗎？

若寶寶未滿6個月，且進食方式採瓶餵，建議可以在寶寶進食之後主動輕拍背部、幫助空氣排出。若寶寶是自發性打嗝，可以將寶寶頭墊高，或將寶寶抱起或改成直立的坐姿，主要是預防溢奶、嗆奶的狀況發生。

Q3□嬰兒打嗝可以喝奶嗎？

如果嬰兒打嗝狀況發生，可餵食少量的母乳或配方奶（如果開始喝水了，可以餵溫水），來幫助寶寶橫膈膜放鬆。

資料來源：
親餵後需要幫寶寶拍打嗝嗎？《衛生福利部國民健康署》
寶寶很容易溢奶怎麼辦？《衛生福利部國民健康署》
餵奶後寶寶一直打嗝，該怎麼辦?《衛生福利部國民健康署》