0-6個月
文章

厭奶怎麼辦？9招調整飲食與生活，陪伴嬰兒厭奶期

二月 16, 2021

1 MIN

寶寶怎麼突然不喜歡喝奶，是進入厭奶期了嗎？當新手爸媽看到寶寶出現厭奶期特徵，總擔心寶寶不愛喝奶後，奶量大幅減少，無法攝取足夠的營養，身高體重等生長曲線會落後其他人，究竟寶寶厭奶該怎麼辦呢？

厭奶其實是寶寶成長階段的必經過程，雀巢專業醫護團隊，**將與爸媽們分享嬰兒厭奶期特徵、如何判斷厭奶，並說明寶寶厭奶原因，以及寶寶的飲食及生活方式可以怎麼調整，**來協助新手爸媽順利度過寶寶厭奶期。

厭奶期是什麼時候？若厭奶期太長，需關注身高體重生長曲線兩指標

厭奶期，大部分都發生在寶寶3~6個月大的時候，但也有寶寶在月齡2個月就會出現一些厭奶特徵，因此寶寶出現厭奶症狀的時間，其實會因寶寶而異。厭奶期通常會持續一段時間，**如果只是喝奶容易分心、因為焦躁而推開媽咪，但身高體重、活動力沒有受到影響，爸媽們不用太擔心。**

通常嬰兒厭奶情形在1個月後就會改善，不過，**當厭奶期持續太長，厭奶特徵出現2個月都還沒改善，體重的生長曲線下降兩個區間，或是出現其他合併症狀如嘔吐、發燒、活動力下降等情形，建議爸媽帶寶寶就醫確認寶寶厭奶狀況。**

建議帶寶寶就醫確認的厭奶狀況：

- 厭奶期持續超過2個月，且體重沒有正常成長，甚至下降兩個區間
- 出現合併症狀，如嘔吐、發燒、活動力下降

厭奶期特徵如何判斷？喝奶容易分心是常見厭奶症狀

寶寶在厭奶期的時候，其實活動力都很好，並不會顯得無精打采。但當媽咪要餵奶時，會非常抗拒，可能將頭轉過或者是哭鬧。即使媽咪成功讓寶寶開始喝奶，寶寶也只喝一下就不喝了，還會不斷用舌頭抵制，甚至喝奶也不吞嚥，讓奶水從嘴角流出。

另一個厭奶期特徵，則是寶寶喝奶時很容易分心，寶寶會對周遭人事物很好奇，而停止喝奶，有可能是一點點的聲響，也可能只是有人走過，就能讓寶寶因好奇而停止喝奶。

如何判斷厭奶：

- 餵奶時寶寶非常抗拒，會別過頭不想喝，甚至哭鬧
- 寶寶喝奶時，只喝一下下就開始抵抗，或讓奶水自己流出
- 寶寶容易因周遭事物分心，而停下喝奶

厭奶原因：對周遭事物好奇心提升、不喜歡配方奶味道等都有可能

隨著月齡增加，寶寶對周遭事物的好奇心提升，自然在哺餵母乳時容易分心。而寶寶味覺也會逐漸發育，開始會對配方奶挑嘴，**因此在寶寶一歲後，選擇喜歡的配方奶味道，有可能改善寶寶奶量與厭奶情形。**

另外，寶寶開始長牙後，也會變得比較愛咬東西，不會那麼喜歡吸吮，因此奶量也會下降。**特別在進入副食品階段時，喝奶量開始下降更是正常的！**但如果寶寶奶不喝、副食品也不吃，而且生長出現遲滯，媽咪要盡快讓兒科醫師了解寶寶是否有不適。

厭奶原因：

- 對周遭事物開始好奇，喝奶容易分心
- 不喜歡配方奶的味道
- 喝膩配方奶的味道
- 寶寶容易因周遭事物分心，而停下喝奶

調整寶寶飲食與生活，開心陪寶寶度過厭奶期

想改善寶寶厭奶情形，讓寶寶喝更多的奶量，有兩個大原則，**一是建議媽媽先從哺餵環境改變，讓寶寶在較無刺激的聲光環境下喝奶；二是如果寶寶當下沒胃口，也別強迫他，免得讓他更加抗拒喝奶。**以下整理詳細的厭奶飲食與生活建議，讓爸媽開心地陪寶寶度過厭奶期。

如何陪伴一歲後寶寶度過厭奶期：

建議一：不要常換配方，並挑選不含蔗糖及香料的品牌
很多媽媽們看到寶寶厭奶，第一個想法就是更換配方奶的品牌，但建議媽咪們不要太常更換，避免寶寶產生不適應問題。若想嘗試以換奶改善厭奶的狀況，則建議選擇同一品牌、不同系列的產品為優先，因不同系列產品間的口感與口味還是有些微差異，如此不僅可增加寶寶配方奶的興趣，也可降低換奶不適應的情形。媽咪們可以先混和搭配，不要一下子全部更換，再觀察寶寶的適應狀況。

有些媽咪們看到寶寶厭奶時，會給一歲後寶寶喝含有蔗糖和香料的配方。雖然這些添加蔗糖和香料的成長配方，因為口感和味道較吸引寶寶，或許能降低厭奶的機會，卻也會使得寶寶從小養成喜愛甜食的口感，對於甜食產生依賴性，長大後就很難建立健康的飲食習慣。

建議二：讓寶寶多動動，肚子餓一點
當寶寶精神好的時候，可以多陪寶寶玩，或與寶寶一起嘗試更多的運動，讓寶寶更容易飢餓，等到餵奶或餵食的時間，也就會自然地會喝到一定的量。

建議三：按原本喝奶時間餵奶，不強迫寶寶喝完
建議媽媽仍照原本的餵奶時間，給寶寶喝奶，不過不需要強迫寶寶喝完，若寶寶不想喝，便停止餵食，等下次的餵食時間，再給寶寶餵奶。這樣的情況下，難免會有每餐奶量不均的問題，**但只要把握一天的奶量，能達到寶寶體重每公斤100ml左右的奶量，就不用太擔心奶量不足，**導致營養攝取不足。

建議四：調整餵食的方法，增加新鮮感
當寶寶長牙時，會變得沒那麼喜歡喝奶，這個情況下，或許可以用湯匙來餵食寶寶副食品，寶寶說不定也會因此覺得比較新鮮。

建議五：選擇更安靜、舒服的餵奶環境
厭奶期的寶寶，喝奶時很容易分心，特別是在餵奶時，身旁有過多的聲音或吸引目光的人事物。**建議在一個更安靜、舒服的環境餵食寶寶，讓寶寶可以更專心的喝奶。**

建議六：勿將藥混在奶裡一起餵食
因為有些寶寶不愛吃藥，因此常有爸媽，將藥混在奶裡給寶寶一起喝，但有可能味道會因此變調，寶寶會發現味道口感有變，而抗拒喝奶。因此，**建議不要將藥混在奶裡一起餵食寶寶。**

建議七：選擇大小適中的奶嘴孔洞，確保寶寶喝奶順暢

若奶嘴孔洞太小，寶寶可能會覺得奶很難吸，懶得喝奶造成奶量減少。因此建議爸媽可以確認孔洞大小是否適中，**若一秒一滴則是比較建議的大小。**

建議八：趁寶寶快睡著時餵奶，寶寶可能會喝得更多
在寶寶快睡著的時候，嘗試偷偷餵奶，寶寶通常會較難以分心，且意識模糊也不太會被外界事物干擾，因此可能會喝得更多。

延伸閱讀：
早產寶寶的厭奶大作戰



隨著月齡增加，寶寶對周遭事物的好奇心提升，自然在哺餵母乳時容易分心！



建議媽媽先從哺餵環境改變，讓寶寶在較無刺激的聲光環境下喝奶；如果寶寶當下沒胃口，也別強迫他，免得讓他更加抗拒喝奶。



寶寶進入副食品階段時，喝奶量開始下降是正常的。但如果寶寶奶不喝、副食品也不吃，而且生長出現遲滯，媽咪要盡快讓兒科醫師了解寶寶是否有不適唷！

最後跟爸媽們分享，當寶寶在厭奶期時，若沒出現任何不舒服的症狀，身高體重等生長曲線指標，也沒有突然掉兩個區間，做爸媽的可以不用太擔心，嘗試上文提供的8個建議，陪伴寶寶度過厭奶期。

資料來源：
嬰兒厭奶期 ｜ 中國醫藥大學附設醫院