0-6個月
文章

怎麼幫嬰兒拍嗝？學會這3種拍嗝姿勢，助寶寶順利打嗝

二月 16, 2021

1 MIN

嬰兒拍嗝，是每一位新手爸媽應該具備的育兒技能。新手爸媽會發現，寶寶喝完奶，常常會有溢奶、吐奶或是肚肚脹氣不舒服的情況發生，此時，就需要爸爸媽媽幫忙替寶寶拍嗝。但要如何正確給寶寶拍嗝，一直都是新手爸媽的難題。

為什麼要幫嬰兒拍嗝？一定要幫寶寶拍嗝嗎？

嬰兒拍嗝，最主要是為了將寶寶喝奶時，吸進去的空氣給拍出來。**因為奶瓶瓶口過大，寶寶容易在喝奶過程中，吸入過多空氣，導致寶寶需要拍嗝。**除此之外，以下兩種常見的情況，也可能使寶寶肚子有過多氣體，因而需要爸媽來幫忙拍嗝：

1. **寶寶消化時，在肚肚產生的氣體**
寶寶在消化的過程中，食物經腸道作用後，就會在寶寶的肚子裡產生氣體，可能會導致寶寶有不舒服的情況。

2. **寶寶過敏或消化不良**
有些寶寶可能會對配方奶中的某些成分過敏，像是動物性蛋白等。當寶寶有過敏的情況，就會使寶寶容易消化不良，進而讓寶寶產生脹氣、肚子脹脹的狀況。



當寶寶肚子裡充滿氣體，就會容易脹氣不舒服，若**寶寶無法順利將這些氣體排出，就可能會使寶寶有吐奶、溢奶的情況發生。嚴重時，寶寶甚至會因為溢吐奶，有嗆到、窒息的風險！**所以在寶寶喝完奶後，一般都會建議要幫寶寶拍嗝，幫助寶寶順利打嗝，將過多的氣體排出。

什麼時候要拍嗝？嬰兒拍嗝的2大時機

有些人會認為，寶寶喝完奶才需要拍嗝，也有部分人認為，寶寶喝奶到一半時，就需要幫嬰兒拍嗝。其實，這兩種說法都沒有錯，**爸媽們應該要以寶寶喝奶的狀況，去判斷嬰兒拍嗝時機。**以下提供兩種常見的拍嗝時機，幫助爸媽了解何時需要幫寶寶拍嗝：

嬰兒拍嗝時機1：餵奶後
不管是親餵，還是瓶餵的寶寶，通常都建議在餵奶後拍嗝。因為瓶餵的寶寶，常因為奶瓶內有空氣，或是奶嘴設計、奶嘴的大小不符合寶寶的嘴型等，而讓寶寶在喝奶過程中，吸入了過多的空氣。

但是很多新手媽咪也會好奇，親餵母乳的寶寶，明明因為更貼合嘴型，比較不會吸入過多空氣，為什麼還要幫寶寶拍嗝呢？雖然親餵的寶寶比較不容易吸入過多空氣，但如果**寶寶常在喝完奶後溢奶或是吐奶，就還是會建議時常幫寶寶拍嗝。**

嬰兒拍嗝時機2：寶寶喝奶時哭鬧
寶寶在哭鬧時，因為無法控制呼吸，可能會吸入過多空氣。**若寶寶在喝奶時哭鬧，寶寶的肚子裡可能都是空氣。此時，就會建議停止餵奶，先幫寶寶拍嗝，**將空氣都打出來、寶寶也停止哭鬧後，爸媽便可以繼續餵奶。

寶寶睡著後，還需要幫他拍打嗝嗎？

也有些新手爸媽會想問，寶寶已經睡著了，我還要幫他拍嗝嗎？會不會吵醒寶寶？**答案是：要！**

因為寶寶即使在睡覺，還是可能會有打嗝的情況，如果沒有先幫寶寶拍嗝，直接讓寶寶平躺睡覺，寶寶若在此時有吐奶、溢奶的情況，就很有可能會嗆到，是非常危險的事情！

所以一般還是會建議，**寶寶睡著後，先不要讓寶寶馬上平躺，可以直立的抱著寶寶 5~10 分鐘，幫寶寶輕輕拍嗝。**倘若寶寶仍未打嗝，就讓寶寶在睡著時，採取右側臥姿或是半坐姿，避免寶寶溢奶、吐奶。

寶寶都不打嗝怎麼辦？試試這 3 種拍嗝姿勢

許多新手爸媽都很頭痛，因為拍了寶寶半天，寶寶還是不打嗝！這裡就提供給各位爸媽 3 種不同的拍嗝姿勢，讓爸媽可以嘗試看看：



拍嗝姿勢1：抱著拍嗝

媽咪可以將寶寶直立抱於胸前餵奶拍嗝，輕拍寶寶背部，幫助他打嗝。如果寶寶喝奶喝到睡著，媽咪可以讓寶寶的頭部靠在肩膀上，並且拿一個小紗布或毛巾墊著，抱著寶寶幫他輕輕拍嗝。**通常拍5~10 分鐘寶寶就會打嗝囉！**



拍嗝姿勢2：坐著拍嗝
這個姿勢需要讓寶寶側坐在爸媽大腿上，必且讓寶寶稍微前傾，以不壓迫寶寶呼吸道為準的方式，**用虎口輕輕支撐寶寶下巴，**再用另外一手由下往上，輕輕幫寶寶拍打嗝。

拍嗝姿勢3：趴著拍嗝
爸媽們可以雙腿併攏，並用毛巾墊著，讓寶寶趴躺在雙腿之間，**確保小寶貝趴姿沒有壓迫到呼吸道、或有不舒服的情況，**接著，可以一手扶著寶寶，另一手輕輕地幫寶寶拍嗝。

延伸閱讀：
新生兒不停打嗝？寶寶打嗝原因、緩解與拍嗝教學

參考資料：
寶寶喝完奶一定要拍出嗝嗎？