0-6個月
文章

嬰兒吐奶怎麼辦？ 嬰兒吐奶溢奶的原因與處理方式

5 月 17, 2023

1 MIN

有些寶寶會出現吐奶溢奶的情況，甚至會出現大量吐奶噴泉。本文將會介紹嬰兒吐奶原因、嬰兒吐奶溢奶的改善方法與需要就醫的情況

嬰兒吐奶溢奶該怎麼辦呢？除了拍嗝，還有哪些嬰兒吐奶溢奶的改善方法呢？爸媽都希望寶寶好好喝奶、順利吸收奶水中的營養。但有些寶寶會出現吐奶溢奶的情況，甚至會出現大量吐奶噴泉。**本文將會介紹嬰兒吐奶原因、嬰兒吐奶溢奶的改善方法與需要就醫的情況。**



▲寶寶溢奶吐奶時，爸媽常會擔心好不容易喝下去的奶水，又被寶寶吐出來。

嬰兒吐奶溢奶怎麼分？ 嬰兒吐奶像噴泉

嬰兒吐奶和溢奶最明顯的區別，就是嘔吐出奶水的程度不同。**溢奶通常只是嘴角流出的些許奶水，而吐奶則是嘔吐出大口奶水。**當嬰兒吐奶量大時，奶水甚至可能從鼻腔中流出來。

- ## 嬰兒溢奶

  嬰兒溢奶症狀輕微，寶寶喝奶時，嘴角會緩緩流出些許奶水。**當寶寶喝得比較急，或輕微的胃食道逆流，都可能導致嬰兒溢奶。**爸媽不用太過擔心，這時候只需要幫寶寶清潔乾淨即可。

- ## 嬰兒吐奶

  嬰兒吐奶時，吐出的量比較大。如果寶寶用力吐出一大口奶水，那就是嬰兒吐奶。**嬰兒吐奶如果沒有伴隨其他症狀，可以參考本文提供的嬰兒吐奶改善方法。但如果寶寶經常吐奶，並出現有顏色的嘔吐物，建議帶寶寶前往醫院檢查判斷。**

- ## 嬰兒嗆奶

  當寶寶在喝奶的過程中，咳嗽搭配些許奶水噴灑出，即為寶寶嗆奶。可能是寶寶喝太急、一次喝入過多奶量、餵奶過快，或寶寶來不及換氣所致。**建議爸媽放慢餵奶速度，並更換適合寶寶大小的奶嘴。**

嬰兒吐奶處理分享，並觀察5指標掌握就醫時機

爸媽看到寶寶大口用力吐奶時，都會很心疼自家寶寶。當爸媽在幫寶寶餵奶時，觀察到寶寶看起來呼吸不順暢，可以採取以下步驟處理嬰兒吐奶：



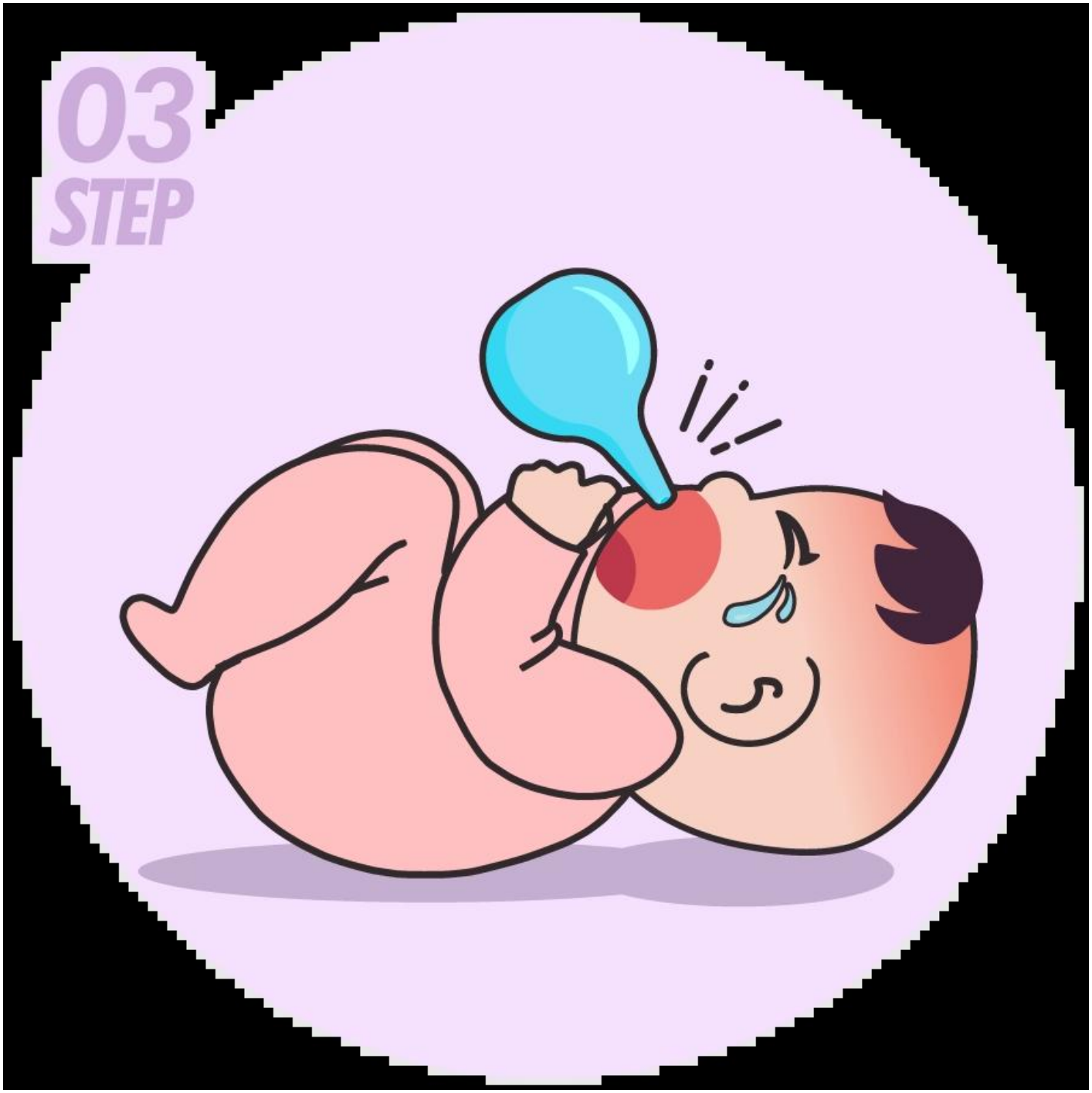
步驟一

將嬰兒的臉和身體側向一邊，讓寶寶口中的奶水沿著嘴角流出來



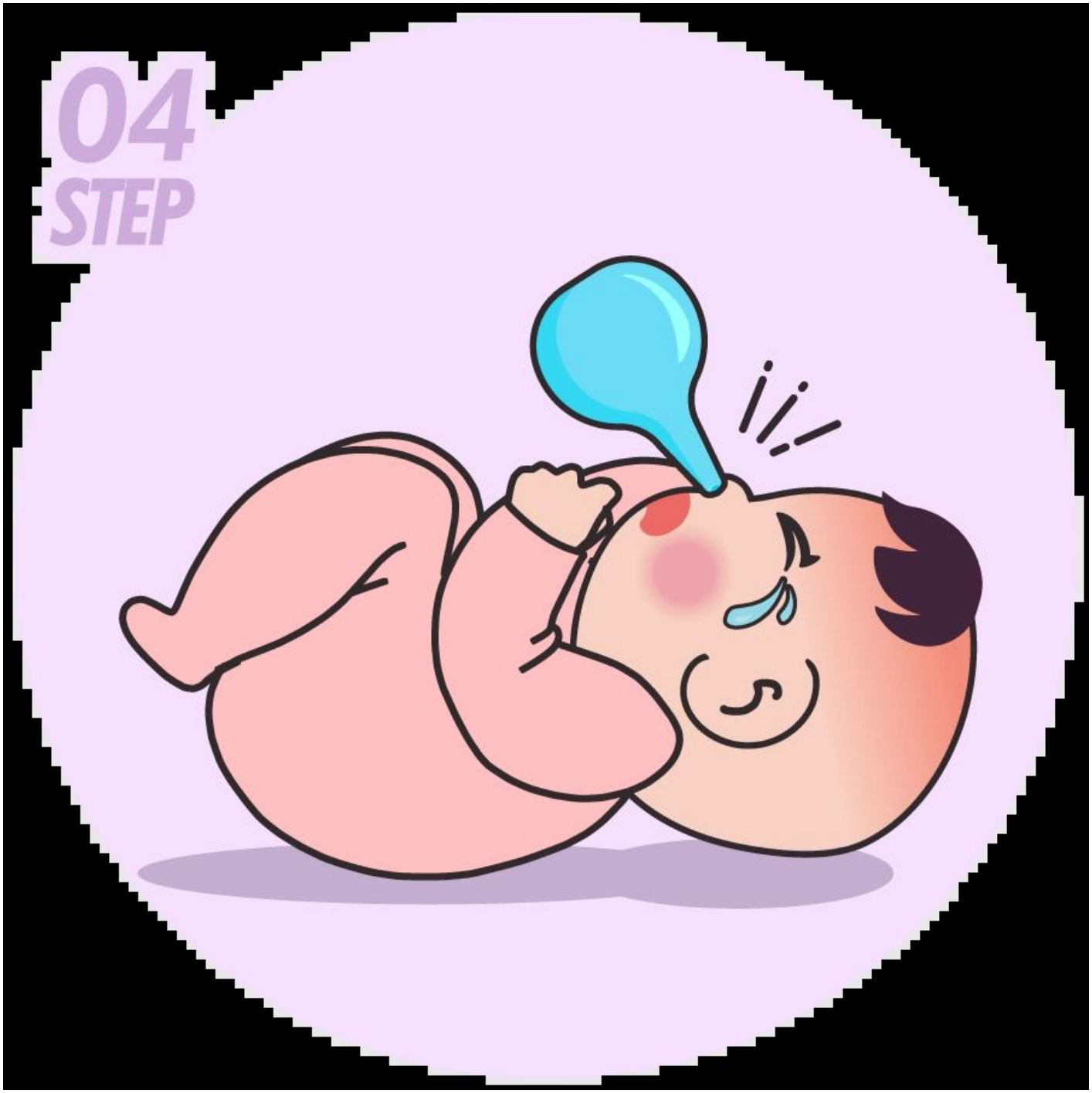
步驟二

輕輕拍打嬰兒背部，避免奶水流入寶寶的氣管中



步驟三

使用吸球進入寶寶口中，吸出多餘的奶水



步驟四

接著以吸球吸出寶寶鼻腔內的奶水



步驟五

待寶寶吐奶情況緩和後，使用紗布浸濕溫開水，擦拭寶寶的口腔內外

▲當寶寶吐奶時不用擔心，正確採取以上吐奶處理方法，幫助寶寶改善吐奶狀況

嬰兒吐奶時是否需要就醫，可以觀察寶寶活力和嘔吐物判斷。當寶寶的活動力下降、喝奶量減少，則可能代表寶寶有其他腸胃疾病。以下提供 6項指標，幫助爸媽判斷是否需要帶寶寶去讓醫生檢查：

- 經常大量吐奶
- 一天中超過兩次噴射式吐奶
- 嘔吐物呈黃綠色甚至帶血絲
- 溢吐奶之後寶寶活動力下降
- 溢吐奶之後寶寶喝奶量或食慾明顯下降
- 溢吐奶期間寶寶體重明顯減輕

嬰兒吐奶溢奶原因有哪些？ 讓寶寶溢吐奶的原因解析

寶寶的腸胃功能尚未發育完全，因此寶寶容易吐奶溢奶。以下是幾種常見的寶寶溢吐奶原因，幫助爸媽檢視寶寶溢吐奶是生理原因，還是餵奶情況導致：

餵奶情況導致的寶寶溢吐奶：

- **過度餵食，餵奶量過多，使寶寶胃中壓力增加導致溢吐奶**
- 寶寶的喝奶姿勢不良，使寶寶喝奶時容易吸入過多空氣
- 奶瓶嘴孔洞太大，導致寶寶喝太快嗆奶、溢吐奶
- 寶寶喝奶後，進行劇烈運動，腹部收縮造成嘔吐

生理原因導致的寶寶溢吐奶：

- 胃食道逆流：寶寶的胃部發育尚未成熟，因此可能會有輕微的胃食道逆流
- 急性腸胃炎：當寶寶吃到不潔的食物，可能會出現吐奶伴隨著拉肚子的情況
- **對牛奶蛋白不耐受：寶寶如果對配方奶中的牛奶蛋白不耐受，會出現溢奶吐奶、便祕或拉肚子的情況**
- 胃部疾病或先天性疾病：如果吐奶合併寶寶食慾不佳、活動力下降，建議到醫院檢查

嬰兒吐奶溢奶預防與改善，若對牛奶蛋白不耐受，建議給寶寶喝水解配方

寶寶溢奶吐奶如何改善？**寶寶溢吐奶的原因包含吸入過多空氣、胃食道逆流、腹部壓力過大、寶寶對牛奶蛋白不耐受等原因。**如果嬰兒吐奶時，沒有合併其他嚴重症狀，爸媽可以參考以下 5 項建議，預防與改善嬰兒吐奶溢奶：



▲直立式與膝上式拍嗝都需注意，由寶寶下背往上輕拍，防止寶寶溢奶吐奶。

- ## 餵完奶後幫寶寶拍嗝

  餵完奶後，幫寶寶拍嗝，減少脹氣與溢奶吐奶。讓寶寶的頭靠在大人的肩上，或坐在大人的膝蓋上。**注意不要遮住嬰兒的口鼻，由寶寶的下背往上輕拍。**

- ## 避免過度餵食與調整餵奶速度

  以少量多餐的方式餵食寶寶，不要等寶寶餓到大哭大鬧時才餵奶。寶寶餓太久時，容易一下子喝太快被奶水嗆到。調整餵奶的速度，並選擇適合的奶嘴，也是改善寶寶溢奶吐奶的好方法。

- ## 選擇適當洞口大小的奶嘴

  選擇適當洞口大小的奶嘴，避免寶寶因為奶嘴太大而嗆奶，或是因為奶嘴太小而吸入過多空氣。

- ## 避免餐後劇烈運動與趴睡

  爸媽幫寶寶餵奶後 30 分鐘，不要大力搖晃寶寶或讓寶寶進行劇烈運動，以免寶寶腹部壓力收縮而吐奶。**如果寶寶要睡覺，爸媽可以用小枕頭把寶寶頭部稍微墊高，避免讓寶寶趴睡。**

- ## 母乳親餵

  媽媽乳房能夠與寶寶嘴型完美貼合，因此，寶寶主動吸吮奶水，較不容易吸入過多空氣，造成溢奶、吐奶。如果母乳寶寶仍然出現溢奶、吐奶的情況，建議媽媽暫停食用牛奶、高蛋白食品。**當寶寶的吐奶情況改善，表示寶寶很有可能對牛奶蛋白不耐受，則建議爸媽與醫師討論，更換成精準定位的水解配方。**

- ## 更換成精準定位水解配方

  約有 5% 左右的嬰幼兒對牛奶蛋白不耐受。**當配方奶寶寶容易吐奶，建議爸媽選擇小兒科醫師推薦的精準定位水解配方。**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，比較好消化跟吸收，能降低寶寶腸胃的負擔，並同時維持寶寶消化道健康。若寶寶吐奶情形嚴重，則建議選擇具臨床實證，可顯著改善溢吐奶且含稠化澱粉的精準定位水解配方，來改善寶寶溢吐奶情形。

嬰兒成長的關鍵期間，需要大量的營養來滿足成長所需。爸媽看到嬰兒吐奶時，常會擔心寶寶沒有把奶水中的營養完整吸收。除了調整爸媽餵奶的方式之外，針對牛奶蛋白不耐受的寶寶也不用太過擔心。**精準定位的水解配方，能幫助寶寶好消化跟吸收，也讓寶寶保持好胃口，健康長肉肉。**