寶寶0-1歲文章
文章

嬰兒吐奶、溢奶怎麼辦？幾招改善寶寶吐奶/溢奶/嗆奶狀況

5 月 4, 2020

哺乳期間，寶寶吐奶、溢奶或嗆奶的情況都很常見，通常是因為在吸奶時吞進太多空氣，所以建議媽媽在餵完奶之後要拍嗝。而比起媽媽親餵，瓶餵較容易因寶寶嘴型無法貼合而吞下更多空氣，所以親餵不太需要拍嗝。如果寶寶的體重有穩定增加，也沒有生病的跡象，媽媽就不需過度擔心嬰兒吐奶問題，多半在1歲大時，這些症狀就會改善許多。

Author(s): 審稿人 – 周彥怡醫師

如果發現嬰兒吐奶的情形，但是寶寶體重持續穩定增加並且發育正常，就不需要太擔心，這類症狀會隨著寶寶長大而改善。

在餵奶之後，嬰兒吐奶、溢奶或嗆奶的反應不時會發生，而這些情況多半是因為寶寶在吸奶時，嘴巴沒辦法完全貼合奶嘴或乳頭，因此吸入過多空氣，所以通常建議在餵完奶後，替寶寶拍嗝讓空氣排出。

不過有些媽媽聽說親餵母奶就不用幫嬰兒拍嗝，這是真的嗎？本文將替媽媽們分別介紹餵奶時嬰兒常見的溢奶、吐奶、嗆奶反應，以及注意事項和解決方法。



▲餵奶之後，嬰兒吐奶、溢奶或嗆奶的反應不時會發生，多半是因為寶寶喝奶時喝太多，或是吸入過多空氣所致。

嬰兒吐奶的4個常見原因

有別於溢奶的慢慢流出，嬰兒吐奶是寶寶將喝下的奶水從胃部又一次性吐出來的現象，而造成寶寶吐奶原因有很多，以下是4個常見的嬰兒吐奶原因：

嬰兒吐奶原因1：喝太多太快

寶寶如果喝奶時一次太多又喝太快，和一般人狼吞虎嚥容易嘔吐一樣，就很可能造成寶寶吐奶。

嬰兒吐奶原因2：食物過敏

這個嬰兒吐奶的原因取決於母奶或寶寶飲食的成分，有可能媽媽的飲食影響母乳，吃了某種讓寶寶過敏的食物，或寶寶攝取某些飲食過敏而吐奶。

嬰兒吐奶原因3：吞太多空氣

有些寶寶在喝奶時可能不專心，或是因吸吮方式錯誤而吞下太多空氣，導致嬰兒吐奶狀況。

嬰兒吐奶原因4：母乳分泌過多

母乳分泌太旺盛或溢乳反射，都可能讓寶寶不知不覺喝下過多奶水，造成寶寶嗆奶或者吐奶的狀況。

基本上，如果發現嬰兒吐奶的情形，但是寶寶體重持續穩定增加並且發育正常，就不需要太擔心，這類症狀會隨著寶寶長大而改善，**大約在12個月大時，寶寶吐奶及溢奶狀況就會停止。**



▲嬰兒吐奶是寶寶將喝下的奶水從胃部又吐出來的現象，大約在12個月大時，寶寶吐奶狀況就會停止。

預防嬰兒吐奶這樣做

餵奶時期，難免會發生寶寶吐奶的狀況。只要掌握餵奶及照顧寶寶的幾項原則，便能減低寶寶吐奶的機會。

預防寶寶吐奶的原則：

- 讓寶寶以直立的方式喝奶，並在餵奶後讓寶寶維持頭上腳下的狀態大約30分鐘。
- 大力晃動容易引發寶寶吐奶。餵奶後30分鐘內，避免讓寶寶從事激烈活動或是坐車。
- 餵奶後輕輕拍打寶寶背部，以防止空氣累積在胃裡導致寶寶吐奶。
- 一次不要餵太多奶水，盡量以少量多餐的方式餵寶寶。
- 仰睡取代側睡、趴睡。坊間傳言側睡或趴睡能防止寶寶吐奶，實際上卻會讓液體逆流，為寶寶帶來嗆到甚至窒息的危險。
- 哺育母乳的媽媽除了觀察寶寶吐奶的狀況，也可比對自己的飲食內容，是否吃了某些會引起寶寶吐奶的食物，有的話就請暫時避免吃這些食物。
- 如果多次吐奶，且長期發生，仍需諮詢小兒科醫師。

嬰兒溢奶狀況說明

溢奶是指寶寶在喝奶時或是喝奶之後，少數的奶水從嬰兒胃部又回流上來食道，並從嘴角溢出來，和吐奶的差別在於，溢奶不會一次性大量地從寶寶嘴巴吐出來。**嬰兒溢奶的狀況通常多開始於第一個月內，持續到1歲。**

常見寶寶溢奶的狀況：

- 溢奶發生在嬰兒喝奶期間或喝奶後不久。
- 嬰兒喝奶時咳嗽或打嗝。
- 嬰兒喝奶時表現不安。
- 打嗝或是喝完奶後吞嚥。
- 嬰兒哭鬧不安。
- 即使有喝奶，但因溢奶流出而攝取不足，所以嬰兒體重沒有增加。

緩解嬰兒溢奶的方法

一般來說，寶寶如果有溢奶但沒有生病的跡象，體重也穩定正常增加的話，偶爾的溢奶狀況並不需要看醫師。

至於改善寶寶溢奶的方法，和預防嬰兒吐奶的方法一樣，就是**在餵奶期間和餵奶後讓寶寶維持直立的姿勢、別讓寶寶一次喝太多。**還有以仰睡取代趴睡或側睡，避免奶水從胃食道逆流導致寶寶吐奶及溢奶，也降低寶寶窒息的風險。

母乳分泌過多可能是嬰兒嗆奶原因

寶寶嗆奶是餵奶時很常見的一種反應，而造成嗆奶的原因可能是母乳分泌過多，加上餵奶姿勢不當所致。

有些媽媽可能母乳分泌量過多，會出現快速的溢乳反射(Milk Ejection Reflex)，使母乳會以強而有力的方式從乳管噴出乳汁，容易讓寶寶嗆奶、或造成吐奶的情形發生。

媽媽在餵奶時，應一邊注意寶寶是否可能嗆到，嗆奶會有以下徵兆：

- 嗆到、嘔吐、咳嗽或喘息
- 感覺寶寶的嘴巴在微微壓乳頭，好像在控制母奶流出來的速度
- 嬰兒嘴巴常常脫離乳頭。
- 嬰兒常常把奶吐出來。
- 喝奶時發出異常的咯咯聲。
- 寶寶拒絕喝奶。

寶寶嗆奶的3種處理方法

爸媽得先學會緊急處理嗆奶反應的方法。**如果母乳分泌旺盛的話，不妨用側躺的姿勢餵奶，可以幫助多餘的奶水從寶寶的口腔流出，**也要注意寶寶嘴巴有確實含住乳頭吸吮，降低嗆奶的機會。

發生嗆奶情況時，應該採取以下3方法立刻處理，避免寶寶窒息：

1. 側躺餵奶，讓多餘的奶水從寶寶的嘴巴流出來。
2. 讓寶寶臉朝下，用手臂支撐寶寶的胸部，同時撐住寶寶的頭，讓寶寶向前傾斜，並輕拍寶寶的背。
3. 再不行的話，將手握拳並將拳頭放在寶寶肚臍上方的部位。另一隻手放在握緊的拳頭上，然後向腹部內上方壓，動作要稍微有些力道和速度，並重複幾次，也就是所謂的哈姆立克急救法(Heimlich Maneuver)

親餵母奶需要幫寶寶拍嗝嗎？

餵完奶後，大家幾乎都知道要拍寶寶的背讓寶寶打嗝，這是因為寶寶喝奶時多少會吞下一些空氣，**腸胃累積太多空氣可能讓寶寶吐奶或溢奶，需透過拍嗝排出嬰兒胃部多餘空氣。**

而奶嘴因為比乳頭更難讓寶寶的嘴型完全貼合，所以又會更容易讓寶寶吞下空氣，這也是為什麼親餵寶寶母奶比較不需要像用奶瓶餵的那樣拍嗝。

不過親餵的媽媽們如果發現寶寶吐奶、溢奶等不適狀況，還是可以替寶寶拍嗝，例如有些媽媽母乳分泌較多，或寶寶喝奶時吞太快，就比較可能吞下空氣需要拍嗝。



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

5 方法預防寶寶吐奶



1 維持頭上腳下狀態30分鐘



2 30分鐘內避免激烈活動或坐車



3 輕拍背部，以防空氣積在寶寶胃裡



4 少量多餐



5 仰睡取代趴睡

▲餵奶時期難免會發生寶寶吐奶的狀況，只要掌握餵奶的幾項原則，便能減低寶寶吐奶及溢奶的機會。

嬰兒吐奶溢奶重點摘要：

- 嬰兒吐奶、溢奶多半是因為寶寶喝奶時喝太多、太快，吸入過多空氣所致。
- 大多數寶寶會在12個月大時停止吐奶及溢奶狀況。
- 母乳分泌旺盛可能導致寶寶嗆到，或是喝太多導致嬰兒吐奶、溢奶。採側躺餵奶，可幫助多餘的奶水從寶寶的口腔流出。
- 腸胃累積太多空氣可能讓寶寶吐奶或溢奶，需透過拍嗝排出嬰兒胃部多餘空氣。

參考

- Baby Choking while Breastfeeding. (link)
- Reflux in babies. (link)
- Why is my baby spitting up so much breast milk? (link)
- Is it true that breastfed babies don't need to be burped? (link)



立即分享