寶寶0-1歲文章
文章

寶寶厭奶怎麼辦？少量多餐應對厭奶期症狀

5 月 22, 2020

發現寶寶開始抗拒喝奶時，可能是進入了厭奶期，會表現得不想喝奶或食量變少，以及喝奶時容易分心等。如果寶寶的體重仍持續增加，且依舊有活力的話，並不需要太擔心。應對厭奶期，媽媽們請別強迫寶寶喝奶，採取少量多餐的方式，幫助寶寶攝取足夠營養。

Author(s): 審稿人 – 周彥怡醫師

厭奶期不會特定發生在某個月大的時候，大多數是在寶寶4~6個月大時，時間長短也不太一定，通常1個月後寶寶就會恢復食慾。

當寶寶變得開始不喜歡喝奶，或是喝奶量大幅減少時，就可能是進入厭奶期了。這時候媽媽先別緊張，許多寶寶都會遇到這種情況。以下介紹厭奶症狀，以及告訴妳應對厭奶的解決方法。

什麼是厭奶期？厭奶症狀有哪些？

基本上，厭奶期並不會特定發生在某個月大的時候，而且每個寶寶發生的時間都不同，但大多數是在寶寶4~6個月大時，時間長短也不太一定，通常約1個月後，寶寶就會恢復食慾。寶寶的壓奶症狀為變得不喜歡喝奶，但精神和活動力仍然不錯，只是喝奶量暫時減少。

厭奶期的寶寶並不是真的不喝奶，只是表現得非常挑剔難餵，一開始會不情願吸奶，需要一段時間後才會開始喝，而且可能會在整個喝奶過程中，只喝了一下就不喝了。喝奶時寶寶看起來會分心或焦躁不安，甚至用手或腳想推開妳。但只要沒影響到寶寶的成長表現和活力，媽媽就不需過度擔心。

寶寶為什麼會厭奶？

造成寶寶不喝奶的原因有很多，可能是嘴巴因為鵝口瘡(Thrush)而疼痛，或是耳朵感染造成他在吸奶時覺得痛，如果寶寶感冒鼻塞的話，也可能因為呼吸難而影響食慾。

除了疼痛或不舒服之外，味道也是影響寶寶喝奶意願的原因之一，餵給寶寶的奶水味道若改變，可

能寶寶會不喜歡，或媽媽身上氣味改變的話，也可能會影響。另外，壓力或其他外在因素，導致寶寶分心也會影響，例如長時間與親人分離而造成不安時。



厭奶期喝多少才健康？

一般來說，剛出生的新生兒在24小時內通常需要餵8~12次奶，但每個寶寶喝的奶量和餵的次數都不盡相同，喝母乳的寶寶：在1~6個月大時，每天通常需求量多落在600-800ml,須視體重及嬰兒需求量而定。

但即使是同齡的寶寶，需求量也不盡相同，所以媽媽還是要視情況來判斷。即使寶寶食量未達上述平均值時，媽媽們也先別過度緊張，其實寶寶們並不會讓自己餓到，如果餓了他們自然就會表現出想喝奶的樣子，除非寶寶喝的量遠低於平均值，或是已影響到寶寶的體重成長和體力時，才需要請專業醫師檢查治療。



寶寶厭奶怎麼辦？

當寶寶發生厭奶現象時，建議媽媽們不要強迫寶寶喝奶，否則容易導致嗆奶，不妨採取少量多餐的方式，幫助寶寶達到每日所需奶量，並適時搭配副食品。餵母乳的媽媽可觀察寶寶的喝奶意願，調整並維持飲食內容，來讓奶水味道一致。餵奶的時候，可選擇一個獨立且安靜的空間，以免影響寶寶食慾。

照顧厭奶期的寶寶，會讓媽媽們可能稍微辛苦一點，需要多點耐心。不妨透過多擁抱寶寶，或和寶寶遊戲，來分散他的注意力，或到戶外散散步，不僅可以幫助寶寶放鬆，也能讓自己的心情更好。



寶寶厭奶期5對策



1 不強迫喝奶



2 少量多餐



3 適時添加副食品



4 調整飲食內容



5 安靜餵奶空間

重點摘要：

- 寶寶厭奶症狀為不喜歡喝奶，但是精神和活動力仍然不錯，只是喝奶量暫時減少。
- 造成寶寶不喝奶的原因有很多，例如鵝口瘡或耳朵發炎、鼻塞而造成吸奶時不適，奶水味道改變也會影響。
- 除非寶寶喝的量遠低於平均值，或已經影響到寶寶的體重和體力，才需要請專業醫師檢查治療。

參考

- Breast refusal. (link)
- Bottle-feeding babies: giving the bottle. (link)
- Infant and toddler health. (link)
- 寶寶是不是在厭奶期該怎麼辦?（衛生福利部國民健康署–孕產婦關懷網站）(link)



立即分享