寶寶0-1歲文章
文章

新生兒打嗝舒緩教學：了解寶寶打嗝原因與舒緩方式

十二月 15, 2022

有多種方式可以處理舒緩寶寶打嗝時的不適，但是在處理寶寶打嗝狀況之餘，了解寶寶為甚麼會打嗝，以及預防寶寶打嗝，也是新手爸媽需要知道的。

Author(s): 審稿人 - 黃俊彬醫師

新手爸媽對於寶寶的每個動作跟反應，都會格外的擔心。寶寶一直打嗝打不停時，新手爸媽們更是緊張。其實寶寶打嗝屬於正常的狀態，只有當打嗝影響到日常生活時，爸爸媽媽才需要做出相對應的處理方式。

新手爸媽對於寶寶的每個動作跟反應，都會格外的擔心。寶寶一直打嗝打不停時，新手爸媽們更是緊張。其實寶寶打嗝屬於正常的狀態，只有當打嗝影響到日常生活時，爸爸媽媽才需要做出相對應的處理方式。

寶寶一直不停打嗝，是很多新手爸媽會碰到的問題。不過也無須太緊張，正常的打嗝，其實對寶寶是無害的，而且寶寶每天至少打嗝一次，才算是正常的情況。但若打嗝的時間過長，或者頻率過高，那麼家長們就需要多多注意，有必要的話，尋求專業的醫師的建議。

那麼如果新手爸媽，遇到寶寶打嗝的情況，有沒有可以舒緩的方式呢？最直接的方法就是幫寶寶拍嗝。

寶寶為什麼會打嗝？新生兒寶寶一直打嗝原因是什麼？

在了解如何舒緩寶寶打嗝打不停的狀況之前，需要先了解寶寶打嗝的成因，以便之後做出預防及對症下藥。

根據衛福部孕產婦關懷網站，新生兒打嗝的原因是因為神經生理還沒發育成熟，自發性的連續打嗝是因為橫膈膜受到刺激所造成，和成人打嗝的成因類似，較容易發生在喝完奶之後。

另外，當寶寶感覺冷的時候，也可能會刺激橫膈膜收縮，造成打嗝。或是當尿布濕了，少部分寶寶

也有可能會打嗝。

若寶寶有上述情況，新手爸媽可以透過常替寶寶換尿布來避免。另外，也可以用包巾來幫寶寶保暖，避免寶寶因為冷，橫膈膜收縮導致的打嗝。



▲寶寶打嗝屬於正常現象，爸爸媽媽可以透過多種方式來幫助寶寶舒緩不適。

其他影響新生兒打嗝的外在因素：吸入過多空氣

除了寶寶橫膈膜收縮的自發性打嗝，也有多項外在因素，會影響寶寶打嗝。

寶寶打嗝原因一：奶量

由於每個寶寶食量不同，所以需要根據自己寶寶的狀況，來調整寶寶喝的量。 有時候可能因為寶寶沒喝飽，所以沒打嗝，但也有可能是因為喝太多，導致氣卡在消化系統。

建議還不熟悉寶寶食量的新手爸媽，可以在哺餵寶寶過程中，就先拍嗝一次，之後再根據寶寶狀況，決定是否繼續餵食。如果寶寶還是沒有打嗝，可以讓寶寶保持直立姿勢，讓氣體可以自然而然的排出。

寶寶打嗝原因二：空氣量

寶寶若吸入過多空氣，也可能會導致打嗝。事實上只要喝到空氣，寶寶就會打嗝。例如，當寶寶哭鬧時有可能吸入太多空氣，也會造成打嗝的狀況。

另外，若平時是以瓶餵母乳方式讓寶寶喝奶，寶寶吸入空氣的量、跟奶瓶的奶嘴設計有關係。而通常親餵母乳比較不容易有吸入過多空氣的問題，因為喝母乳寶寶的寶寶，必須用力吸吮，且相較於奶瓶，吸吮母乳的寶寶身體不會呈現蜷縮的狀態，這就會導致寶寶的呼吸道是暢通的狀態，空氣被卡在呼吸道的狀況較少。
有些寶寶本來就容易打嗝，屬於體質問題，跟每個寶寶腸胃吸收程度有關，加上消化器官、解剖構造的不同，寶寶對於打嗝的快慢、頻率情況也會有所不同。不過新手爸媽，也不用過於擔心寶寶打嗝打不停。打嗝屬於正常現象，但若過於嚴重，影響到日常生活，建議盡速就醫尋求醫師專業意見。

衍伸閱讀：＜吃副食品排便不順？寶寶副食品推薦這樣吃！＞

4招緩解嬰兒連續打嗝，舒緩寶寶不適

遇到寶寶打嗝打不停，該怎麼舒緩寶寶的不適感，下面這四招讓各位新手爸媽參考。

舒緩寶寶打嗝4招：

舒緩寶寶打嗝第一招：輕拍背部排出氣體

當遇到寶寶打嗝，大多數人直覺想到的舒緩方式就是拍嗝。 而拍嗝的時機，建議是在寶寶進食過程中，掌握寶寶的食量之後，在寶寶吃到一半量時，進行拍嗝，之後再繼續進食。

另外，因為寶寶身體尚未發育完全，所以在拍嗝以及抱的時候，要格外小心，力道也要掌控，避免影響到寶寶以後的發育。在抱起寶寶時，也要注意保護寶寶頭部以及頸部，以免寶寶頭頸受傷。

舒緩寶寶打嗝第二招：使用奶嘴幫橫膈膜放鬆

寶寶打嗝的主要原因，是因為橫嗝摸的收縮。在寶寶打嗝時，可以給寶寶一個奶嘴，讓他透過吸吮，達到放鬆橫膈膜的效果，來舒緩打嗝的症狀。且透過奶嘴，能讓寶寶感受到安全感，不舒服的感覺也會大幅降低。

舒緩寶寶打嗝第三招：腹部按摩

除了可以透過奶嘴，讓寶寶身體內部達到放鬆。新手爸媽也可以用按摩的方式，來幫助寶寶放鬆橫膈膜，來達到舒緩打嗝的效果。若不知道該如何按摩，建議可以從最簡單的方式做起，讓寶寶舒服的平躺下來，一隻手貼在寶寶肋骨下方，往下滑到鼠蹊。另外一隻手，也用相同的手法輪流，連做3至5次。

舒緩寶寶打嗝第四招：搔癢寶寶

可以將寶寶抱起，用手指輕輕在寶寶嘴邊或耳邊輕輕地搔癢。因為寶寶的耳邊、嘴邊神經比較敏感，透過搔癢可使寶寶神經放鬆，也讓體內放鬆，進而達到舒緩寶寶打嗝的目的。

幫助排出新生兒肚肚空氣，拍嗝姿勢及步驟解析

除了舒緩新生兒連續打嗝的狀況外，許多寶寶也會在進食後需要拍嗝，幫助寶寶將肚肚裡的空氣排出，以預防溢奶、吐奶狀況發生。以下提供兩種常見的拍嗝姿勢的詳細解說，讓新手爸媽能夠依照步驟操作，不僅讓爸媽省力，也讓寶寶安全。

拍嗝姿勢一：站立式

- 步驟1：一隻手支撐寶寶頭頸部，另一隻手扶寶寶的屁屁，抱起寶寶。
- 步驟 2：讓寶寶的頭靠在自己肩膀上，一隻手臂拱起支撐起寶寶。
- 步驟 3：手掌拱起，輕柔並準確拍寶寶的背部 新手爸媽們在站立式拍嗝時，要記得將頭部靠緊寶寶的頭，因為寶寶的頭會自然後仰，這麼做可以防止寶寶往後摔。

拍嗝姿勢二：坐下式

- 步驟 1：媽媽坐下後，一隻手支撐寶寶頭頸部，另一隻手扶寶寶的屁屁，讓寶寶坐在大腿上。
- 步驟 2：讓寶寶呈現直立式，媽媽一手虎口張開，讓寶寶靠在虎口。
- 步驟 3：確認寶寶腰部及屁股有支撐後，手掌拱起，輕柔並準確拍寶寶的背部 在拍嗝時，聽到啵啵啵的聲音是正常現象，聽見聲音就是代表寶寶打隔了。

除了拍嗝之外，也可以嘗試，在寶寶打嗝打不停地情況下，給他喝一點奶或是水，有助於舒緩寶寶橫膈膜的收縮，此方法也適用於寶寶剛吃飽的情況。

另外也可以讓寶寶喝完奶躺平後，在背後放個小枕頭或小毛巾，讓寶寶上半身高於下半身，或是側躺。如此一來，不僅較不容易吐奶時嗆到，也有助於消化。



▲新手爸媽可以透過拍嗝的方式來替寶寶舒緩打嗝不適。

衍伸閱讀：＜嬰兒吐奶、溢奶怎麼辦？幾招改善寶寶吐奶/溢奶/嗆奶狀況＞

衍伸閱讀：＜餵奶姿勢怎樣才正確？醫師解答餵母乳常見問題！＞

如何預防打嗝？降低寶寶打嗝的機會

在了解如何緩解寶寶打嗝之後，以下幾點如何預防寶寶打嗝打不停，也是新手爸媽們可以事先做好準備的。

預防寶寶打嗝的注意事項：

1. 不可在寶寶過度饑餓及哭得很兇的時候餵奶。
2. 餵奶姿勢要正確。
3. 進食時也要避免太急、太快、過冷或過燙。
4. 或讓寶寶喝奶的中間加強排氣，避免吸入過多空氣。
5. 避免哺餵後，讓寶寶從事會劇烈搖晃的運動。
6. 哺餵過後，讓寶寶保持上半身高於下半身，至少20分鐘。

關於寶寶拍嗝的常見問題

新生兒打嗝常見問題 1 ：嬰兒連續打嗝時間多久算異常？

以嬰兒打嗝來說，一般大概5至10分鐘連續打嗝的情況就會自行停止。另外父母也可以觀察，此次打嗝是否是因為一些特殊情況所導致，例如：寶寶脹氣、躺著喝奶或是奶嘴空隙過大等等，這些特殊情況所導致的打嗝，持續時間會較長。

新生兒打嗝常見問題2：拍不出嗝該怎麼辦？

其實若拍不出嗝，爸媽也不用太緊張，這時可以直立抱著寶寶，或讓寶寶側躺，讓寶寶自行消化，同時也可以防止寶寶溢奶被噎到。

新生兒打嗝常見問題3：寶寶睡著還需要拍嗝嗎？

如果寶寶邊睡覺邊喝奶，喝完之後睡著了，在此情況下，建議新手爸媽還是要幫寶寶拍嗝。因為寶寶不會因為睡著之後就不打嗝，若體內有過多氣體還是會排出，若沒有排出就讓寶寶躺著睡，很可能會發生溢奶，導致寶寶嗆奶。

新生兒打嗝常見問題4：新生兒一直打嗝要抱起來嗎？

建議新手爸媽在幫寶寶拍嗝時，將寶寶抱起來再進行操作。一來是可以比較好感覺寶寶身體的狀況，才能使用較適合的力度或姿勢，同時也是跟寶寶培養情感的好時機。再來是因為如果讓寶寶平躺在床上，當寶寶吐奶時，整套床單等等都要更換，抱著拍嗝較能應付突發狀況。

寶寶打嗝正常現象，爸媽做到輔助工作即可

寶寶打嗝是非常正常的狀況，不過因為他們的身體還未發育完全，新手爸媽們需要適時地進到輔助的作用，減緩寶寶的不適。另外也建議各位家長們，不要採信無醫學根據的處理方式，因為這些方法可能不適用於發育未成熟的寶寶，可能會導致不可逆的影響。

參考

- 餵奶後寶寶一直打嗝，該怎麼辦?-孕產婦關懷網站（link)
- 寶寶打嗝打不停怎麼辦？4招小撇步教你舒緩（link)
- 寶寶打嗝怎麼辦？讓寶寶啼哭可消除（link)



立即分享