



嬰兒溢奶與吐奶照護

※何謂溢奶或吐奶

溢奶跟吐奶皆是將胃裡的奶回過來從口排出，排出的量可從一小口到一大口，只是兩者在表現的程度有所不同，溢奶是胃裡的奶回流上來而從嘴角溢出來，而吐奶是直接從胃部將奶嘔吐出來。在嬰兒期，溢奶及吐奶的情形很常見，而造成的原因也很多；有些單純的溢奶，在嬰兒期是正常的現象；但有些吐奶的情形，則跟身體的疾病有關。為人父母者若能進一步的瞭解，將能減少很多不安，也更能適切地照顧自己的嬰兒。

※正常溢奶狀況

正常的嬰兒在出生後的前幾個月，或多或少都會有溢奶，甚或偶而吐奶的情形；這可能與嬰兒的胃容量較小，或食道的肌肉張力為未完全有關；因此在餵食量過多、或脹氣厲害、或肚子用力時，則會將胃裡剛喝下去的奶溢流出來。只要寶寶的神情愉快，活動力佳、食慾正常、大便正常且體重增加正常，則這種情形就不用擔心，是屬於正常的現象，當寶寶 4、5 個月大時，自然就逐漸改善。

※溢奶如何改善：

1. 哺餵母乳時，要將乳頭緊貼寶寶小嘴來吸吮，避免嘖嘖有聲，以免吸入過多空氣。
2. 奶嘴洞要適中，(4 個月內最好用圓洞奶嘴，奶水一滴一滴慢慢自動滴下的流速最好)，以免吸入太多空氣。
3. 奶量要適中，不要一次餵食過多，以免把胃撐脹。



Postpartum Care

4. 餵奶期中宜多排氣一次，餵完後再排氣一次，以減少胃脹氣。
5. 餵完後可側臥或俯臥，且將上半身抬高，可減少溢奶並避免吸入嗆到。
6. 餵完後避免過度翻動或活動，以免壓迫到腹部。若寶寶經過以上的方式處理，溢奶或吐奶的情形仍很頻繁，則要考量最易引起嬰兒溢奶及吐奶的疾病—「胃食道逆流」。

※發生吐奶時緊急處理：

1. 發現寶寶吐奶，滿口都是奶水時，宜立刻將寶寶擺成側臥或俯臥姿勢，然後拍拍背部，讓嘴裏的奶水順利流出。
2. 滿口是奶水時，正常情形下喉部會閉氣以免嗆奶，但閉氣一久則臉部會開始發紺，故要盡快把口內奶水排出，才會重新開始呼吸。
3. 若不幸發生嗆奶，一開始會反映咳嗽，此時要將寶寶抱起，趴在大人的腿上，頭朝下，然後用力拍擊背部，讓吸入氣管的奶水震動出來。
4. 處理後若寶寶顯得呼吸急促，咳嗽不停則要立即向護理人員反應或送醫。
5. 若寶寶沒有恢復呼吸，則立刻給予人工呼吸，並緊急送醫急救。