

# 正確拍嗝技巧及注意事項

新生兒消化系統都尚未發育完成，無論是喝母乳或是配方奶的寶寶，都可能因為食道短，加上胃的容積小、排氣較慢，容易有胃食道逆流的現象，而出現吐奶、溢奶症狀，尤其是喝配方奶的寶寶，在吸吮奶瓶上的奶嘴時會將空氣一起吞嚥進去，若不幫寶寶拍打背部，會讓胃裡充滿空氣而發生嘔吐的狀況，一不小心就會出現嘔吐物進入氣管的危險，甚至造成嬰兒猝死的意外，所以餵完奶後必須幫助寶寶正確排氣是必要的動作。

## ※預防腹脹的方法：

1. 不要等寶寶哭很久才餵奶：寶寶剛吃飽時，肚子會圓滾滾的，敲起來感覺有很多氣的樣子，可能是飢餓時哭得太厲害，而吞進去太多空氣，或是寶寶吃奶時，過於焦急、吃太快，同時吸進去了很多空氣，餵食完後造成胃的過度或快速擴張，進而壓迫及刺激橫膈肌，就容易導致打嗝、溢奶。所以建議不要等寶寶哭了才餵奶，應看見寶寶有飢餓的表徵，像是嘴巴張大找東西、伸舌頭的動作時，就可以開始餵奶。
2. 注意餵食的時間：如果是喝母乳的寶寶要注意寶寶吃奶的時間，若是在他還沒有飽足前就換邊餵奶，可能會讓寶寶只吃到所謂的前奶，乳糖含量多，比較容易脹氣，而且很容易餓，儘量讓寶寶吸一邊的乳房直到飽足，再換邊餵。有些喝配方奶的寶寶，才吃 5 分鐘不到就睡著，輕碰他後又繼續喝奶，斷斷續續喝奶的過程，也會讓寶寶吸入很多空氣，因此餵食時，儘量讓寶寶保持清醒，餵食滿 15 分鐘後，再讓

寶寶睡覺，若寶寶已經睡著，也要在餵食過程中，持續搔他的腳，或按摩他的背部，儘量維持清醒，讓他吸久一點，可以避免脹氣的問題。

3. 餵完後要確實幫寶寶排氣：餵完奶應儘量幫寶寶排氣，即使寶寶已經睡著，仍然要入很多空氣，因此餵食時，儘量讓寶寶保持清醒，餵滿 15 分鐘後，再讓寶寶睡覺，若寶寶已經睡著，也要在餵食過程中，持續搔他的腳，或按摩他的背部，儘量維持清醒，讓他吸久一點，可以避免脹氣的問題，即使寶寶已經睡著，仍然要幫幫寶寶拍嗝排氣。寶寶不會因為睡著就不打嗝，嗝氣一樣會排出，若讓寶寶睡著就直接放下平躺，吐奶、溢奶症狀都是反射行為，發生嗆奶是非常危險的。因此睡著的寶寶更是需要拍嗝，而且一定要抱起來拍，重點在於拍嗝動作要輕柔、正確，別讓寶寶不舒適。如果排氣後，寶寶還是有可能肚子看起來圓圓的，敲起來有氣的聲音，只要寶寶沒有腹瀉或嘔吐的情況，且肚子摸起來沒有硬塊，則不需過於擔心。

### ※排氣的時間

每次喝完奶就要幫寶寶排氣，一般而言，只要幫寶寶拍背 5~10 分鐘內，就可以聽到寶寶發出一聲打嗝，代表氣體已經確實排出，不過，若沒有拍出嗝來，也不需一直拍嗝，因為拍打時間太久，或力道過大，對於脆弱的新生兒而言，也會感到不舒服，不過寶寶若沒有打嗝，媽媽又很擔心，建議只要用直立抱姿，保持寶寶背脊直立 10~15 分鐘，或是讓寶寶保持右側臥的睡姿，萬一發生嗆奶或溢奶，會順著右邊嘴角流出，比較安全。



## ※正確排氣的方法

### 1. 直立抱肩上排氣：

(1)將紗布巾放在媽媽的肩膀上。

(2)支撐嬰兒頭頸部，使寶寶面向媽媽，下巴靠在已墊著紗布巾的肩膀上。

(3)一手支撐嬰兒臀部，另一手掌呈杯狀，與寶寶背部呈直角，由下往上慢慢輕拍寶寶背部，將胃內空氣排出。

(4)持續與寶寶說話互動，確定聽到寶寶的嗝聲，排氣後，支撐寶寶頭、頸及臀部，將寶寶抱回嬰兒床上。脫下嬰兒圍兜，放回原位。

### 2. 端坐在腿上排氣：

(1)媽媽坐著，將寶寶採坐姿朝向自己放在一邊大腿上。

(2)一手撐在寶寶的頭、下顎及肩膀之間，並墊上一條紗布巾預防溢奶。

(3)用另一手輕拍寶寶上背部至排氣即可。

