



嬰兒厭奶期

嬰兒生理性厭奶多發生在出生 3 ~ 6 個月，此乃寶寶生理發展所導致的過渡階段，通常經過一段時間及相關的改善措施，厭奶的情形便能獲得改善，父母可以不必過度擔心。但若厭奶期持續太久(超過2個月)、漸漸體重不再適度增加、體重百分位下降兩個曲線或寶寶除了厭食以外，合併有腹脹、嘔吐、發燒或呼吸急促、活力不佳等情況，應該立即就醫，不可輕忽。

生理性厭奶常見的原因

- 寶寶味覺開始發育，對口味一成不變的奶水缺乏興趣，希望嘗試新口味。
- 此階段的寶寶認知發育迅速，對外界事物越來越感興趣，因對周圍的環境好奇導致不專心吃奶、貪玩。
- 成長速度變慢。此時的寶寶，其成長速度較趨緩和，對營養與熱量的需求不像之前那麼大，因此不像新生兒時期愛吃。
- 開始長牙，因而特別愛咬東西，不喜歡吸吮。

生理性厭奶的特徵

- 精神、活動力都很好，但就是不會餓！餵奶時會將頭別開或大哭，即便強迫餵食也總是用舌頭將乳頭或奶嘴頂出來，或是不願意吞嚥任由奶水流
- 喝奶容易分心。到了厭奶期時，寶寶常會因為周圍的一些人事物就停頓下來不喝了，例如：在寶寶視線範圍內有人走過或過多過雜的聲響（電視、收音機、聊天聲）等等。



上圖來源<http://www.jigouxinxi.com/hua/fv3vomrlqs>

如何幫助寶寶度過厭奶期？

- 不強迫，定時不定量餵食

逼迫寶寶非喝完不可，容易造成寶寶對吃或對奶感到害怕與恐懼。但仍要照原來的餵奶時間「按表操課」，奶量依寶寶的意願給予，若寶寶不喝了就不再強迫餵食，等到下一餐餵奶時間再給予。所以厭奶期的寶寶會有大小餐的問題，24 小時的奶量，只要每公斤體重能達到 80 ~ 100 ml 的奶水攝取量，就符合一天的基本需要，短期而言對健康不會有所影響！

- 消耗體力增加饑餓感

白天可以藉由遊戲、按摩等方式消耗寶寶的體力，增加飢餓感以改善進食狀況。



上圖來源<http://588ku.com/sucal/9378727.html>

- 改善用餐氛圍

此階段的寶寶開始對外界感到好奇，用餐時若有過多聲響或吸引他注意力的東西，寶寶會覺得這些事情比『喝奶』有趣，自然就不想吃了。請盡量在燈光柔和、安靜的空間餵食，取代充滿人聲、收音機聲與電視聲的環境。

- 改變餵食方式

正常來說寶寶大約 6 個月左右開始長牙，但有些寶寶會提早至三個月，因此特別愛咬磨東西以舒緩長牙時所造成的不適，當然也變得不喜歡喝奶了。可以改變進食的方式，嘗試用湯匙餵食，也許能讓寶寶因為新鮮感而接受！

- **奶洞大小要適當**

有可能是因為奶瓶上奶嘴的奶洞太小，使寶寶吸得不順暢因此奶量才減少。可先將奶瓶倒過來，檢查一下奶瓶上奶嘴的奶洞是否能讓奶水順利流出，通常最佳的速度大約是一秒一滴！

- **奶不要與藥物混在一起餵**

有些父母親因擔心寶寶不吃藥，所以將藥物混在奶中一同餵食，但多數的寶寶會發現奶的味道大不相同，進而連奶都排斥，建議餵奶時不要與藥物一起進行。

- **改變餵奶的時機**

面對厭奶的寶寶，可以嘗試於半睡半醒時餵奶，在寶寶快睡著時偷偷餵他們，常常他們會喝得較多也較快，也比較不容易會有不專心受外界環境干擾分心的問題。

- **適時添加副食品**

若寶寶已到了吃副食品的月齡（4 ~ 6 個月），且無特殊過敏家族史，此時可以適時的幫寶寶添加副食品。除了可以及早訓練寶寶的口腔吞嚥協調功能外，也能補足明顯厭食時營養不均衡的問題。



上圖來源<http://www.hemeidf.com/yingyouyanghu/841.html>

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 2128 / 2132 / 2135
HE-50101
中國醫藥大學兒童醫院