



新生兒脹氣照護

※新生兒脹氣常見原因

有時候寶寶吃飽了、尿布也不濕，為什麼卻哭鬧不休呢？若是發現孩子的腹部鼓脹起來，輕拍有空氣的聲音，可能就是常見的嬰幼兒脹氣，多數是因為消化系統還未發育完全，喝奶時吸入空氣以及消化時產生的氣體，不容易像成人以打嗝或放屁的方式排空，堆積在腹部就形成了脹氣。

此種消化不良的脹氣較常發生在配方奶寶寶身上，第一是母乳比配方奶好吸收，寶寶消化時產生的氣體較少，也容易排空，反之配方奶就需要花比較多時間消化，較常有空氣堆積在腹部的情形。其次，比起親餵母乳的含乳方式，嘴唇要壓到乳腺又要使盡力氣吸，寶寶用奶瓶吸吮較不費力，容易喝太快或是同時吸入許多空氣，因此相對來說，喝配方奶的寶寶比較容易有脹氣問題。

※新生兒脹氣之預防及處理

1. 按摩拍嗝助排氣：

(1)分段拍嗝效果好：拍嗝的姿勢是把手弓成杯狀，在寶寶的背部由下往上輕拍，讓孩子維持 30 到 45 度的傾斜，不要完全平躺，如果寶寶已經大到可以坐著，維持 90 度坐在家長腿上也可以。由於拍嗝大都是在孩子喝完奶進行，因此力道要拿捏好，若拍太重反而會吐溢奶。

一般是在嬰幼兒剛喝完奶時拍嗝，但其實在飯前或是用餐中間也可以拍。有些寶寶脹氣的情形比較嚴重，就會建議媽咪以分段方式來幫孩子拍嗝：在孩子喝奶前先拍個幾分鐘，喝到一半時拍 30 秒到 1 分鐘，最後喝完再拍一次。這樣可以有效



減緩孩子脹氣和溢奶的機率。

(2)腹部按摩：除了拍嗝之外，媽咪也可以在家裡進行腹部按摩。為避免干擾孩子腸胃消化，按摩要在寶寶喝完奶1至2小時後進行較為適合。按摩時媽咪以食指、中指和無名指3個指頭，以順時針方向按摩寶寶的腹部，大約5至10分鐘即可，可以幫助腸胃道的消化，按摩頻率不需要太多，一天一次就很足夠。

有些家長幫孩子按摩時，會使用脹氣膏或精油，但由於嬰幼兒的皮膚很薄，按摩油的成分可能會透過腹部肌膚滲透到身體裡，因此要避免含有薄荷等刺激性的成分，或是不使用按摩油，也能達到按摩的效果。

※其他原因造成的脹氣

3個月大開始，若孩子半夜哭鬧不休，肚子又脹得鼓鼓的，最常見的原因是嬰兒腸絞痛。有些是功能性的腸絞痛，並非嚴重疾病，但是寶寶哭鬧時吸入空氣，腹脹就痛得更厲害，當然繼續哭鬧。醫師會視情況開消脹氣藥減緩，重點還是家長要花耐心安撫。另外則是疾病引起的乳糖不耐症，有些寶寶受過一次輪狀病毒的感染，或是嚴重的腸胃炎，之後可能有併發症，腸胃變成有乳糖不耐症的問題，但是家長還是給他原本的配方奶，就會有不舒服的情況，至於要不要更換特殊配方奶粉，則需要諮詢小兒科醫師的建議。