



# 溢奶的原因及預防方法

## 一、正常的溢奶現象

又稱為胃食道遲緩症。出生兩周後的小寶寶，因胃容積增大，奶量無法一下子被消化，少量奶汁經由食道、口腔溢出體外稱為溢奶。通常是近嘴角流出。主因是小寶寶食道末端括約肌發育尚不完全，無法適時關閉而讓食物溢出體外，等到小寶寶半歲至一週歲以後，發育成熟了症狀會慢慢消失。

## 二、不正常的溢奶

- (一)食道逆流症：會呈現噴射狀距離較遠的吐奶。發生時間不一定，通常需要讓醫師檢查或接受藥物治療。
- (二)幽門狹窄：較少見。在每次餵奶後即呈噴射狀吐奶。通常幽門處肌肉較肥厚，易影響生長發育需手術治療。

## 三、預防方法

- (一)餵奶後勿翻動寶寶身體，例如換尿布、抬高屁股或和寶寶劇烈的玩耍。
- (二)餵奶後給予打嗝排氣，最好餵奶後能抱立三十分鐘。
- (三)選擇適當奶洞餵食(約每秒滴下一滴的速率為佳)，打嗝後的溢奶，可能因為奶洞太大或吸入太多空氣或餵食太多奶量等。

## 四、如何為寶寶排氣？

可將寶寶靠於胸前或坐於大腿上，支托寶寶的頭頸部以空心掌拍背。若寶寶五到十分鐘後仍未打嗝，則睡時將寶寶頭頸部抬高即可預防吐奶。

## 五、奶洞大小之評估

測試奶洞大小，可將奶瓶倒置，奶水呈滴狀流出，平均一秒鐘一滴奶之流速即可。