# 寶寶抗拒喝奶怎麼辦?教你4種對策輕 鬆戰勝厭奶期

文章

6月23,2021

1 MIN

寶寶剛出生的頭幾個月,吃和睡,能帶給他成長的動力,是每天最重要的生活大事。可是某一天,媽咪突然發現寶寶的喝奶量大幅下降、甚至漸漸變得不愛喝母乳······別懷疑,寶寶用行動正式宣告「厭奶期」來臨!

先別太過擔心, 厭奶是許多寶寶都會經歷的成長過渡期, 請跟著我們一起了解, 發生時機點、症狀和因應對策吧!

厭奶是許多寶寶都會經歷的成長過渡期,可能是因為身體不適或環境、心理等因素影響,採取避免 強迫餵奶、少量多餐、副食品添加等對策,幫助孩子早日適應改善。

### 寶寶厭奶時機點與原因

「厭奶」這個字眼聽來有些嚇人,因為對小寶寶來說,母乳是他的主食,厭奶乍聽之下好像拒食,這也難怪媽咪爸比對此會特別緊張!

一般來說, 厭奶期較常在寶寶4-6個月大左右出現, 約1個月內就會恢復食慾, 出現的時機點和歷時長短不一定, 也有一些「好口福」的寶寶, 完全沒有厭奶的困擾。

導致寶寶不願意喝母乳的可能因素很多,常見如口腔感染鵝口瘡(Thrush)而疼痛、耳道發炎造成用力吸吮時疼痛,或鼻塞影響進食不順等;排除身體上的不適,也可能因為哺餵寶寶的奶水味道改變、更換不同照顧者、周遭充滿吸引易分心等外在壓力或環境因素,都可能影響寶寶的進食意願。

### 厭奶期常見3特徵

厭奶期的寶寶,並不是真的完全不喝奶,只是行為開始變得挑剔、抗拒,讓照顧者感受到 有別於以往的「難餵」,常見特徵有:

• 聞到奶味就皺眉或轉頭, 出現揮手撥開、舌頭反頂乳頭或奶嘴等抵抗行為。

- 媽咪哺餵母乳時需要安撫一段時間寶寶才願意喝,但可能只喝了一下又不喝了。
- 喝奶時,寶寶感覺分心或焦躁,注意力容易被一旁的聲響或事物吸引,甚至急於推開 妳。



## 厭奶期奶量下降,有關係嗎?

一般來說,「體重(公斤[]×120~150c.c.]是寶寶一日所需的總奶量。但可能因哺餵方式不同,或許實際的量沒那麼好計算,則可以用餵奶次數來看,母乳因為吸收、消化速度快,約2-3小時就要哺餵一次。

不過,每個寶寶都是獨一無二的獨立個體,實際需求量仍有所差異,需要媽咪依寶寶的過往的哺餵狀況來判斷唷!整體來說,厭奶期只要沒有影響寶寶的生長曲線和精神活力,母乳媽咪就不需過度擔心,當然,若寶寶的喝奶量遠低於平時的平均值,甚至已影響體重和體力,則需要請專家檢查。



### 寶寶厭奶期,解決4對策

#### 對策1 避免強迫餵奶

強迫寶寶喝奶,一來容易導致嗆奶,二來寶寶因哭鬧而嘔吐,反而更會對「奶」產生厭惡感!有的寶寶在半睡半醒時,迷迷糊糊反而餵得多又快喔!

#### 對策2 少量但多餐

寶寶厭奶中,沒關係,那就多餵幾次吧!採「少量多餐」模式,仍有機會幫助寶寶累積進 食達到每日所需奶量。

### 對策3 副食品登場

寶寶4-6個月大時,如有厭奶也可以添加副食品囉,加入副食品從味覺上讓寶寶覺得新奇,恰巧補上奶量的不足。

#### 對策4 單純的環境

選擇一個獨立且安靜的空間,放些輕柔的音樂,讓寶寶不會分心。 照顧厭奶期的寶寶,親愛的媽咪妳辛苦了! 別給自己太大的育兒壓力,放鬆心情更能陪伴寶寶一起度過厭奶期唷!

#### 參考

- Breast refusal. (link)
- Bottle-feeding babies: giving the bottle. (link)
- Infant and toddler health. (link)
- 寶寶是不是在厭奶期該怎麼辦? (衛生福利部國民健康署-孕產婦關懷網站). (link)
- 掌握技巧!輕鬆度過寶寶厭奶期(國泰產後護理之家-衛教文)(link)

立即分享

#### **Pagination**

頁 1 / 4

頁 1 / 4

頁 2 / 4 頁 3 / 4 頁 4 / 4

頁 4 / 4 每頁顯示結果: **24 ▼**