

嗆奶的照護之衛生教育指導

✚ 什麼是嗆奶？

人體的食道開口與氣管開口在咽喉部是相通的，吞嚥東西時，由於新生兒在吸吮與吞嚥的協調性尚不熟悉，且喝奶過程中往往操之過急，之前吸進口腔中的奶水還沒完全吞進去，就急著吸下一口，偶有將奶水吸進氣管的狀況發生，就是所謂的嗆奶。

✚ 嗆奶的原因？

1. 寶寶喝奶時姿勢不佳，使奶水直接進入呼吸道。
2. 嬰兒的胃容量太小，食道、賁門擴約肌不成熟，無法緊閉，以致奶水逆流回食道(吐溢奶)，如果這時寶寶正在吸氣，就會造成嗆奶。
3. 奶嘴孔洞太大，寶寶來不及吞嚥，多餘的奶水便進入氣管。

✚ 如何預防嗆奶？

1. 母親可以使寶寶斜躺著喝奶（上半身成 30~45 度的姿勢），不可讓頭部低於身體，使奶水的流速因為重力的關係而減緩，切勿平躺餵奶。
2. 若是餵母乳，當母親覺得寶寶吃進去的奶水量較多時，以手指輕壓乳暈，減緩奶水的流出。
3. 餵配方奶時，泡好奶之後，先將奶瓶倒放，如果奶水滴下來的速度約每秒 2 滴，這樣的速度就是安全的，如果奶水是像一條線一樣的流下來，則代表奶洞太大，就容易讓寶寶嗆奶，一般可使用孔洞較小的奶嘴，奶瓶流出的奶量較少，十字型的奶嘴會通過較多奶量（家長可以選購附有排氣孔的奶嘴，預防嗆奶）。另外也要注意觀察寶寶有無吸到空氣。
4. 餵奶時，一定要一邊餵，一邊觀察寶寶的反應，讓寶寶適時休息，並隨時觀察寶寶口鼻周圍及臉部是否有發紺情形，若有發紺的現象，應立即停止餵奶。如果寶寶的嘴角已看到有奶汁，就要稍微抽出奶嘴，讓他休息一下(喝母乳的寶寶亦同)。
5. 餵奶之中可以停下來，幫寶寶拍拍背，排出胃部空氣，以免因吐溢奶，而造成嗆奶(喝母乳的寶寶亦同)。餵完奶後，最好養成清潔寶寶口腔的習慣，同時不要讓寶寶平躺

在床上。

6. 餵完奶後，不論有無打嗝，應將嬰兒直立抱著 5~10 分鐘或抬高床頭(約 30~45 度的姿勢)，要輕拍嬰兒的背部以幫助其排氣。
7. 過去認為趴睡對餵食道逆流有幫助，但因趴睡已證實較易造成猝死，因此目前已不建議趴睡。可右側臥 30 分鐘，不過也有文獻曾報告過，左側躺較能有效改善針對餵食道逆流的情形。
8. 勿在嬰兒哭泣時、吃飽後、因生病或其他原因拒絕吃奶時強迫餵食。

✚ 嗆奶的緊急處理：

1. 迅速將他的臉部側向一邊，以免吐出的東西，向後流入咽喉及氣管。
2. 用手帕、毛巾捲在手指上，深入寶寶口腔內，甚至深入到咽喉處，將裡面的奶水、奶塊迅速清理出來，平常身邊要隨時準備小手帕或小毛巾以備不時之需，萬一手邊沒有這些東西時，家長可以直接對著他的口鼻，用力吸出異物。
3. 鼻孔則可用小棉花棒來處理。
4. 如發現寶寶沒有呼吸或臉色變暗時，表示吐出物可能已進入氣管了，應該馬上讓寶寶俯趴在妳的膝上或床上(硬質床)，用力拍打其背部 4~5 次(力道略大於拍嗝氣時的力量)，直到他咳出來為止。
5. 萬一寶寶還是沒有反應，可以用力捏或掐他的腳底板，讓他因為痛而呼吸，以免缺氧。
6. 若寶寶經過處理 5 分鐘後膚色仍未改善，請馬上以口對口人工呼吸急救並且立刻送醫處理。如果他的呼吸順暢，最好還是想辦法再讓他用力哭泣，幫助他大量的呼吸，這時家長再觀察寶寶哭泣時的吸氣及吐氣動作，有無聲音變調微弱、吸氣困難、嚴重凹胸、膚色發紺、蒼白等情形，或是下一餐，奶量若有異常現象，應即刻送醫，同時寶寶嗆奶之後，最好停個 1~2 小時再餵奶，以免再度發生危險，或有拒喝奶的情形。
7. 經嗆奶處理後寶寶改以側睡或抬高床頭並密切觀察寶寶之情況。