

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

service@ms7.mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-6118865  
週一～週五 上午 9:00~12:00  
下午 14:00~17:00  
週六至中午 12:00，例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866  
週一～週五上午 8:00~17:00  
週六上午 8:00~12:00

# 新生兒打隔知多少

修訂: 2018/07/02

小兒科



新竹馬偕紀念醫院

Mackay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

## 新生兒特別容易會打嗝，為什麼？

剛出生的嬰兒，媽咪會發現他們特別會打嗝，幾乎天天打，新生兒打嗝原理與大人相似，主要因為橫膈膜肌肉突然收縮，肺部容量擴張，空氣經喉嚨進入肺部經過關閉的聲帶，就會出現打嗝的聲音。新生兒吃飽後打的"飽嗝"則是吞入胃部的空氣經由食道逆向排出，與橫膈膜肌肉收縮無直接關係。

新生兒打嗝特別頻繁，仍沒有確定的原因，主要有兩個可能因素：

- (1)與**結構**有關：新生兒腹部佔比較大的比例，看起來肚子圓，進食時間多。腹圍在兩歲前大多較胸圍大。新生兒常哭鬧，用力吸吮等行為也會增加打嗝的機會。
- (2)另外也可能與**神經成熟**有關

## 那些情況容易造成寶寶打嗝？

寶寶打嗝經常發生在喝奶時，或腹部受刺激、姿勢改變等情況下。此外，發生胃食道逆流、少數先天心臟異常，也常合併有打嗝情形。

打嗝絕大多是是正常的。不是生病時特有的現象，而生病時不適哭鬧，可能合併頻繁打嗝現象。

很少見的，打嗝可能是疾病表現，例如：癲癇患者中樞神經異常放電大多以四肢抽動表現，但曾有案例報告以打嗝作為異常放電的結果。這些都是極少數案例。

### 打嗝多久算異常？

一般打嗝大約 5~10 分鐘會自己停止，父母應觀察是否寶寶的打嗝與特定活動有關。舉例來說：與脹氣有關的打嗝經常在餵奶完後發生，與完全平躺著吸吮、乳頭／奶嘴沒有密合、哭鬧或哺育母乳的媽咪吃易產氣的食物等有關。這些情況下的打嗝，都會在短時間內消失。

有些情況可能需要藥物治療，例如：胃食道逆流嚴重時會合併嘔吐或進食困難與頻繁打嗝，使用藥物治療大多可以改善這些情形。

而不常見的心臟或肺部問題造成的頻繁打嗝，要注意孩子生長和發育。體重從出生後就沒增加或緩慢，該到翻身的階段卻不會翻身，就要積極就醫檢查。

### 爸媽要觀察的重點

打嗝多久算是異常？父母在寶寶打嗝時，要觀察以下幾個重點，有需要就醫時，可做為醫師診斷的參考：

1. 什麼時間開始打嗝，前後正在從事甚麼活動？
2. 寶寶大便是否異常(腹瀉或便秘)？有沒有嘔吐？
3. 是否有其他不舒服？(例如發燒或咳嗽)
4. 寶寶一打嗝就哭？或吃東西就哭，接著開始打嗝？
5. 打嗝前寶寶在做什麼(例如睡覺、吃東西或玩)？

此外，如果長期觀察孩子生長曲線有明顯落後、發育遲緩，表示有問題；或是打嗝打到嘴唇發黑、眼神不對，就要就醫處理。

### 寶寶打嗝，爸媽可以這麼做

寶寶打嗝與脹氣有關的作法包括：

- \*吃奶時含奶嘴或乳頭要確實含住。
- \*奶嘴洞不能太小，讓寶寶輕鬆吃奶而不用力吸空氣。(過大也要注意奶水流出太快易嗆奶)
- \*避免平躺餵奶，以免阻礙空氣排出。
- \*喝奶後要輕輕拍寶寶背部或趁中間呼吸時輕拍。
- \*吃完奶應避免馬上平躺。
- \*少量多餐會有幫助。
- \*平時餵食寶寶要在安靜的狀態與環境下，千萬不可在寶寶過度飢餓及哭得很兇的時候餵奶。
- \*避免太熱或太冷的食物，這些也會影響到膈神經。
- \*胃食道逆流造成的打嗝及溢奶，餵奶後讓寶寶直立靠在肩上約半小時，4 個月

大後可添加米粉或麥粉以增加奶的黏稠度。

\*對牛奶蛋白過敏，可依醫師指示使用特殊配方奶粉。

另外要提醒，如果爸媽要幫寶寶揉肚子，應要輕柔。

此外，大人會嘗試以喝水、受驚嚇來制止打嗝。寶寶可以使用這樣的方法嗎？據醫學觀察，在住院的嬰兒身上，如果嬰兒打嗝時之後發生了嘔吐、置放口胃管、抽痰、打噴嚏等動作，的確會讓打嗝停止。**這些方式比單純的打嗝對寶寶來說更不舒服。一般並不建議。**尤其劇烈姿勢改變或用力的拍打，都可能對寶寶造成危害。

**新生兒打嗝大都是正常的。**常打嗝的新生兒，照顧上主要在喝奶後確實拍打嗝，並減少哭鬧以避免脹氣，多不會有什麼問題。但如果合併有其他症狀，就要提醒爸媽請醫師診斷。

- 如需轉載本篇文章或有任何疑問，請洽馬偕紀念醫院小兒科。
- 新竹馬偕紀念醫院，關心您的健康。