編印單位：DON-4-兒 007
制定日期：98 年 02 月 01 日
修訂日期：111 年 03 月 17 日第 8 版

溢奶的原因與預防方法衛教指導

❖正常的溢奶現象

又稱為胃食道遲緩症。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稱為溢奶，等到小寶寶一週歲以後發育成熟了症狀會慢慢消失。

❖不正常的溢奶

1.胃食道逆流症：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。
2.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。

❖預防方法

1.餵母奶是最好的預防方法，寶寶會控制需要量，較不易吸入空氣。
2.餵奶後勿翻動寶寶身體，如換尿布或和寶寶劇烈的玩耍。
3.餵奶後給予打嗝排氣，最好餵奶後能抱立三十分鐘。
4.選擇適當奶洞餵食，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。
5.注意寶寶的尿布或是褲子是否太緊，避免讓寶寶腹部受壓的動作。

❖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。

❖奶洞大小之評估

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。

參考文獻：
陳怡伶(2011 年，2 月 19 日)・新生兒常見問題與處理・取自
http://www.skh.org.tw/fetation/download/%E6%96%B0%E7%94%9F%E5%85%92%E5%B8%B8%E8%A6%8B%E5%95%8F%E9%A1%8C%E8%88%87%E8%99%95%E7%90%86.pdf