

如何预防宝宝呛奶

文 / 崔 婷



[内容提要] 十个宝宝,九个都会有呛奶的经历。对于新手爸妈来说,当宝宝发生呛奶时,千万不要手忙脚乱,要选择正确的处理方法,减轻宝宝呛奶时的痛苦。

在给宝宝喂奶的道路上,会遇到各种各样的问题,由于新生儿神经系统发育不全,吞咽功能容易失灵,一旦吞咽不畅,极易引起宝宝呛奶,严重者甚至会窒息。呛奶如此危险,但你知道什么是呛奶吗?宝宝为什么会呛奶?一旦呛奶,家长又该怎么办?

一、什么是呛奶?

当婴儿吃奶过程或吐奶后,奶汁误入气道,叫做“呛奶”。多发生在喂奶后,婴儿会表现出频繁剧烈的刺激性咳嗽。需要注意的是,当呛奶量较多,宝宝呼吸道内的奶水不能被及时咳出时,易造成气管堵塞,致使呼吸困难,甚至窒息。此时婴儿表现为面色、口唇青紫,呼吸断断续续,但心跳仍存在,若不及时抢救可在数分钟内窒息死亡。

二、为什么会呛奶?

宝宝神经系统发育不全,致使吞咽功能失灵,吐奶时由于气管没有封闭,奶水流入气管,使宝宝出现呛奶现象。呛奶大多都是因为妈妈喂养姿势不正确、喂养不当或宝宝吐奶误吸造成。另外,宝宝的消化系统发育不完善,胃呈水平位,未形成生理弯曲,加之胃贲门括约肌松弛,所以吃饱后,奶汁易反流入食道,引起呕吐而出现呛奶。对于用奶瓶喂养的宝宝,若奶嘴选择不当,也会导致呛奶。当奶嘴孔洞较大时,宝宝在喝奶的过程中,就会因为奶流量太大,导致呛奶。当宝宝感冒时,因呼吸道感染,鼻子呼吸不顺畅,吞咽不协调,也会发生呛奶。早产儿及唇腭裂、心脏病、重度唐氏儿或脑瘫的宝宝因吸吮力较弱,也很容易发生呛奶。经研究发现,宝宝呛奶的原因与缺少维生素A有很大关系。若宝宝维生素A缺乏,喉咙吞咽细胞组织就会萎缩,导致气管不能完全闭合,使宝宝发生呛奶。

三、宝宝呛奶了,怎么办?

(一) 体位引流

如果宝宝是在吃饱后发生呛奶,应让宝宝脸向一侧,侧卧或者平躺,避免奶水流入气管,千万不能竖抱宝宝,竖抱可能使奶液流入气管更深处。若刚吃奶即出现呛奶情况,先将孩子上半身前倾 $45^{\circ} \sim 60^{\circ}$,然后俯卧于家长腿上,方便气管中奶水流出。

(二) 清除口腔异物

用缠着纱布的手伸入宝宝口腔,清理喉咙处的呕吐物,或利用自动吸乳器吸出口腔异物,具体操作如下:将吸乳器软管插入宝宝咽喉处,吸出奶水及呕吐物;若没有吸乳器,亦可采取人工方法,即手指缠上纱布,伸入宝宝咽喉,吸出奶水,此举可避免奶水二次呛入气管造成危险。

(三) 刺激宝宝哭叫

有的宝宝呛奶时,可能比较安静,遇到这种情况,建议妈妈轻拍宝宝后背、脚底,甚至适当掐、揪宝宝脚底板,让他们疼痛大哭,加重呼吸,利于排除气管中奶水,保持呼吸顺畅。急救后,如果宝宝呼吸正常,最好使他们再大哭一下,观察声音是否异常,呼吸动作是否正常,如有异常及时就医检查。如果哭声洪亮,脸色红润,那么就没有大问题。

(四) 压迫上腹部

遇呛奶时,可尝试按压宝宝上腹部。将双手放于宝宝上腹部,用力向头部方向推压,致使腹压上升,迫使气管内奶水喷出,松手时,宝宝亦可吸入氧气。按照这样的方法,反复几次,可缓解呛奶引起的呼吸困难或窒息等不适情况,同时呼叫救护车,送医院救治。

四、预防宝宝呛奶小贴士

(一) 选择正确的喂养姿势

有的新妈妈不知道怎样喂养宝宝,为了避免乳房下垂,喜欢躺着喂奶。其实躺着喂奶,很容易使宝宝发生呛奶,导致吸入性肺炎。正确的喂奶姿势要做到“三贴”,也就是宝宝的嘴及下颌部紧贴妈妈乳房,妈妈与宝宝胸贴胸,腹部紧贴腹部。

(二) 要选择合适的喂奶时机

妈妈要根据宝宝吃奶的时间,找出规律,给宝宝喂奶,但是在喂奶的过程中妈妈需要注意,如果宝宝在吃奶时哭闹或者大笑,就不要给宝宝喂奶了;也不要给宝宝非常饿时喂奶,否则,宝宝在过于饥饿时吃奶会狼吞虎咽,更会出现呛奶的情况。

(三) 喂奶时注意观察宝宝脸色

妈妈在喂奶时要时刻关注宝宝脸色,若发现溢奶或者口鼻附近颜色发青,要及时停止喂奶。早产儿或者曾经出现过呛奶症状的婴儿,更要特别注意。

(四) 注意喂奶的速度和喂奶的量

如果是人工喂养的宝宝要注意奶嘴孔的大小,选择合适的奶嘴,以奶瓶倒立时奶滴出来为宜。在喂奶时,一定要先排出奶瓶中多余的空气,这样可以减少宝宝呛奶的机会。如果是母乳喂养,妈妈奶水多时建议用手指压着乳晕,使奶水缓缓流出。对

于吃奶急的宝宝,可以先让他们吃两口,然后拔出奶头,稍后再喂。宝宝一次吃奶时间以 20 min 左右为佳,最好不要超过 30 min,因为当宝宝吃的太多时,也可能会发生呛奶的现象。

(五) 拍嗝

喂奶结束后,抱直宝宝放在肩头,然后轻拍其背部,帮助他们排出因吃奶咽到胃里气体,听到打嗝声再停止动作,然后把他们放在婴儿床上。拍嗝不仅仅是吃完奶后才能用的方法,可以在吃奶间隙进行,一般来说,奶粉喂养的宝宝每吃完 60 ~ 90 mL 就可以拍嗝,母乳喂养的宝宝,可趁着哺乳间隙拍嗝。

(六) 注意宝宝睡姿

婴儿床的头部要抬高 15°,先将宝宝侧卧约 30 min,确保无呛奶,再让宝宝平卧休息。千万不要让宝宝趴着休息或睡觉,如果发生类似呛奶意外,应及时将宝宝侧身,拍打宝宝后背部。

总之,宝宝从呛奶到窒息发生的时间很快,当宝宝发生呛奶时,家长可千万不要认为这就是件小事情,如果宝宝发生呛奶,家长没有及时发现并正确处理,会造成严重后果,如导致宝宝窒息,甚至死亡!建议家长提前学习并掌握简单育儿急救的小知识,避免意外情况的发生。

(上接第 16 页)

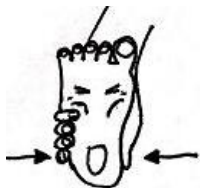


图 13



图 14

(二) 补充营养, 强健骨骼

宝宝体内需要的营养物质比较多,尤其是钙元素的补充,它是促进骨骼发育的主要营养物质。一旦缺失,宝宝走路后容易出现腿疼的情况。平时在家给宝宝添加辅食的时候,要注意食材的搭配,不要偏食。

如果宝宝挑食的情况比较严重,妈妈注意一下食物的造型设计,丰富宝宝的视觉,激发宝宝吃饭的欲望。

(三) 做好防护

1. 围栏守护

宝宝学步初期,跌跌撞撞老是走不好路,如果妈妈们又没有很多时间来照看宝宝的话,围栏就是

最好的选择。它不仅仅是宝宝的游戏围栏、爬行围栏,适宜的高度也非常适合宝宝扶着走路。妈妈们可以在围栏里面铺上柔软的垫子,即使宝宝不小心摔倒也不会摔疼。

2. 防摔枕保护

即使爸爸妈妈保护工作做得再好,也难免会有分心的时候,一不注意宝宝就摔倒了,尤其是娇嫩的头部和背部。防摔枕就像一个可爱的小书包一样,它能在宝宝跌倒的时候起到很好的缓冲作用,保护宝贝头部和背部,而且背着也非常轻便,萌趣可爱的造型,宝宝也不会产生抗拒感。

总之,学步这个事情涉及到协调能力、平衡能力及宝宝的自信心。每个宝宝的学步时间不一样,大部分宝宝在 1 岁前后迈出人生第一步,早一点晚一点都正常。从宝宝迈步开始,大约需要花 6 个月时间来练习走路,直到走的特别熟练。一旦宝宝准备好了,可以独立迈步了,家长可以蹲在他前面几步远的地方,伸出双手,鼓励宝宝朝你走过来。