

# 如何应对婴儿厌奶期

□杨恩桥

婴儿3—4月龄时,吃奶频率通常会减少,就是我们所说的“厌奶期”。厌奶期是很多父母感到苦恼的问题,有些父母担心婴儿营养不良、不长个,强迫婴儿吃奶,甚至在婴儿睡眠中喂奶,不仅起不到效果,反而使婴儿更加厌奶。父母要想应对婴儿的厌奶期,首先就需要了解婴儿厌奶的原因。婴儿厌奶并不一定是对奶产生了厌恶感,而可能是在成长过程中有着自己的需求和变化。因此,父母在了解婴儿厌奶的原因后才能掌握正确的应对措施,才能有效改善婴儿的厌奶情况。

## 1. 厌奶期发生的原因

首先,婴儿的生理发育是其中一个主要原因。婴儿出生时的胃容量仅有5—10mL,随着年龄的增长,胃容量亦会增大,每次吃奶量变多,所以吃奶的次数会减少。其次,3月龄以内的婴儿生长发育速度最快,之后生长发育速度逐渐减缓,所以对奶量的需求也会减少。随着婴儿的成长,机体的营养需求也会不断变化,可能导致其对奶粉或母乳的需求减少。此外,环境的改变也会影响婴儿的饮食情况,如更换奶粉品牌可能让婴儿感到不适应,从而出现厌奶情况。因此,在应对婴儿厌奶期时,父母需要深入了解婴儿的需求和喜好,以及根据其生理发育阶段作出相应的调整,以确保婴儿能够获得均衡的营养供应。

## 2. 应对婴儿厌奶期的措施

### 2.1 建立良好的喂养环境

建立良好的喂养环境是应对婴儿

厌奶期的重要步骤。首先,创造舒适的喂养环境对婴儿的消化和吸收非常重要,确保喂养区域安静、干净和温暖,远离嘈杂的环境和刺激因素。这样可以使婴儿感到轻松和安全,有助于专注进食。其次,保证喂养的时间和频率也有着重要意义,应根据婴儿的需求进行按需喂养,避免过度或强迫喂养。如果婴儿正在经历厌奶期,其喂奶时间和频率则会发生变化,父母需要灵活调整,尽量不要强迫婴儿进食,而是以婴儿需求为准。父母需要学会识别婴儿的饥饿和吃饱信号,不要单把哭声作为饥饿信号。父母可以尝试不同的喂食方式,以寻找适合婴儿的方式。有些婴儿可能对奶瓶不感兴趣,父母可以尝试使用勺子或喂养器进行喂食,有时适当改变喂食方式可以引起婴儿的兴趣,从而促进其积极进食。

### 2.2 增加婴儿的活动量

父母可以让婴儿取俯卧位,双肘支起前半身,多抬头,既可以增加活动量、饥饿感,又可以锻炼其手臂的支撑能力,对以后的翻身、爬行都有很大的帮助。抬头训练好的婴儿可以练习翻身、坐等运动,加大运动量,不仅利于促进婴儿的生长发育,还可以加强其胃肠蠕动功能,增进食欲。另外,婴儿游泳也可以增加婴儿的活动量。在水中,婴儿需要使出更多的力量来抵抗水流的阻力,加速体力消耗,从而增进食欲。此外,游泳能够促进胃肠蠕动,从而促进婴儿胃肠排空;还能锻炼肢体的协调性,利于血液循环,促进婴儿的生长发育。

### 2.3 建立积极的互动关系

父母的情绪也容易影响到婴儿的食欲,如果父母以焦虑的心态喂养婴儿,婴儿会感受到不愉快的信息而产生抗拒。父母要给予婴儿足够的体贴和关注,可以抱着婴儿亲吻他,让其感受到家人的爱意。同时与婴儿进行沟通交流,以此建立良好的亲子关系,还可以使用简单的语言和表情,与婴儿进行眼神交流、唱歌、讲故事等互动活动,让婴儿感受到关心和陪伴。

### 2.4 寻求专业帮助

父母要持续观察婴儿的情况,如发现婴儿的厌奶情况已经影响到生长发育,则应及时咨询儿科医生。专业的医生可以根据婴儿的具体情况进行全面评估和检查,了解其是否存在潜在的健康问题。此外,可积极参加育儿班或亲子教育

活动,这些活动通常由专业的育儿专家和儿科医生组织,可以教授喂养技巧和进行经验分享,使父母更好地应对婴儿的厌奶期。

### 2.5 给予婴儿理解与耐心

父母要多理解婴儿的需求,对婴儿的饮食厌恶态度给予理解和尊重,同时保持耐心,不要强迫婴儿喝奶,而是给予婴儿时间适应并慢慢接受新的饮食方式。父母还需建立积极的喂养情绪,避免表达焦虑或抱怨情绪,以让婴儿感受到愉快的喂养氛围。

总之,婴儿的厌奶期是正常现象,需抱以更多耐心、更多理解,并积极寻找解决办法。

(作者单位:广西桂林市荔浦市妇幼保健院)



图片来源:千图网

# 宝宝肚子疼怎么办? 掌握新生儿腹部按摩技巧

□李淑芳

很多新手爸妈在宝宝出现肚子疼的症状后不知道如何处理,或者听信老人的“偏方”,不但不能很好地处理宝宝肚子疼的问题,反而有可能导致其症状加重。其实,宝宝肚子疼很大可能与其胃肠不适有关,新手爸妈可以掌握新生儿腹部按摩技巧,以及时处理宝宝肚子疼的问题。本文围绕新生儿腹部按摩进行论述,向大家科普相关的知识。

## 1. 导致宝宝肚子疼的原因

### 1.1 胀气

宝宝消化系统尚未完全发育,可能会出现胀气的情况,导致肚子不舒服。这种情况通常会引起腹痛、腹胀等,导致宝宝哭闹不止。

### 1.2 食物不耐受

如果宝宝对某种食物过敏或不耐受,摄入这种食物后可能会引起肚子疼。常见的食物不耐受包括乳糖不耐受和蛋白质过敏等。

### 1.3 病毒感染

宝宝可能会感染某些胃肠病毒,如轮状病毒、诺如病毒,导致肚子疼和腹泻。

### 1.4 疾病或感染

宝宝可能患有其他疾病或感染,如便秘、胃炎、肠炎、尿路感染,这些情况都可能引起肚子疼。

### 1.5 肠绞痛

宝宝的肠道可能会收缩或痉挛,从而引起肚子疼。这种情况通常会在宝宝进食后出现。

## 2. 新生儿腹部按摩技巧

新生儿腹部按摩可以提升其胃肠

消化功能、缓解胀气和便秘等问题,但是按不到位也可能产生不利影响。因此,在实施新生儿腹部按摩时需要掌握相应的技巧,以避免发生不良事件。以下是新生儿腹部按摩的技巧:

### 2.1 选择合适的时间

通常建议在进食后等待30分钟至1小时后再进行按摩。这是因为胃部需要一定时间来消化食物,如果立即进行按摩,可能会干扰胃部的工作,不利于消化。

### 2.2 选择合适的位置

让宝宝平躺在舒适的物体表面,可以在换尿布垫或床上放置柔软的毛巾,让宝宝躺上面,确保安全稳定。

### 2.3 使用合适的按摩油

在进行按摩前,可以先在手掌上倒一些植物油,如橄榄油、甜杏仁油或专用的婴儿按摩油,以减少摩擦对宝宝皮肤的刺激。但是要注意,一些宝宝可能对某些油剂过敏,按摩时务必注意观察宝宝的反应。

### 2.4 按摩姿势和动作

用手指指腹轻轻揉动宝宝的小腹,以顺时针方向进行按摩。避免用力过度,以免给宝宝造成不适。同时可以使用双手食指和拇指轻轻夹住宝宝脐周围组织,进行缓慢的旋转按摩。

### 2.5 观察宝宝的反应

在按摩过程中要多观察宝宝的反应,如果宝宝出现不适、痛苦、紧张等反应,应立即停止按摩,并寻求医生的建议。

### 2.6 按摩频率和时间

按摩的频率和时间可以根据宝宝的需要而定,一般每次按摩5分钟左右即可。但如果宝宝出现不舒服或疼

痛,可以适当增加按摩时间,助其缓解疼痛。

需要注意的是,每个宝宝都有自己的特点,有些宝宝可能不喜欢按摩或对按摩不适应。如果宝宝不适应腹部按摩,请尝试其他缓解肚子不适的方法。如果宝宝的肚子疼或不舒适持续或加重,应及时向医生咨询。

## 3. 宝宝肚子疼的认识误区

### 3.1 认为宝宝肚子疼是正常的

虽然宝宝偶尔出现肚子疼可能是正常现象,但如果宝宝频繁或持续地出现肚子疼的症状,应该引起重视。这可能是消化问题、胃肠感染或其他潜在健康问题的表现,需要及时咨询医生。

### 3.2 自行给宝宝使用药物

家长不应自行给宝宝使用任何药物来缓解肚子疼,尤其是成人用药。宝宝的消化系统不同于成人,使用不恰当的药物可能会引起副作用或带来其他风险,应该咨询医生,并遵循医生的专业建议。

### 3.3 饮食调整不正确

有些家长在遇到宝宝肚子疼时会尝试改变宝宝的饮食习惯,如更换配方奶粉或添加不合适的辅食。但是,这种不合理的饮食调整可能会导致出现更多的问题。在宝宝肚子疼的情况下,最好先咨询医生或儿科专家,以了解正确的饮食调整方式。

### 3.4 忽视潜在的健康问题

宝宝肚子疼可能是某些潜在健康问题的表现,如消化不良、胃肠感染、便秘等。若宝宝肚子疼持续或加重,伴随其他症状,如发热、呕吐、腹泻等,家长应该及时向医生咨询,以排除潜在的健康问题。

总体而言,家长在宝宝肚子疼的情况下应保持警觉,避免自行处理或粗心忽视,应及时咨询医生,并遵循医生的专业建议。这才是保护宝宝健康的最佳方法。

(作者单位:广西桂林市全州县妇幼保健院)



图片来源:千图网