



回應性照護與餵食

★ 臺中榮總兒童醫學中心新生兒科主治醫師 林怡瑄

定時定量規律餵食的迷思

「林醫師，他餓起來就會哭得聲嘶力竭，泡奶都來不及！」

「他從小最後30CC都要餵好久才勉強喝完，3個月大就進入厭奶期，有時一餐連60都喝不完，只能在他快睡著時趕快偷餵一些。」

「長輩說孩子一哭就餵或抱會寵壞寶寶，應該建立好規律的作息之後才會輕鬆。」

門診充斥著對奶量及作息焦慮的父母們，事實上，寶寶不是機器人，也跟我們一樣有自己的食欲，有時沒那麼餓，有時又想多喝一些；有人胃口小少量多餐、有人是大胃王。限制餵奶的量及時間可能會讓寶寶不安及哭泣時間增加，讓父母更加焦慮及疲憊。相反的，過度餵食或強迫餵食，可能增加兒童肥胖的機率，也讓寶寶因為有了不好的餵食經驗，而增加厭奶的發生率。

聯合國兒童基金會（UNICEF）發布了給父母們的回應

性照護指南- Building A Happy Baby: A Guide for Parents。鼓勵爸媽放下時鐘及記錄紙，不再緊盯著奶瓶上的刻度，把眼神專注在寶寶身上，觀察、理解並回應寶寶飢餓或飽足（甚至有壓力）的暗示，尊重寶寶，將喝奶的主權交還給寶寶。

寶寶飢餓的表現 (hunger's cues)

究竟何時該餵奶呢？有人說「哭了就餵」，事實上，哭泣是寶寶飢餓的「最後通牒」，如果哭了才餵，通常還需要先經歷一陣子手忙腳亂的安撫，寶寶才能平靜下來喝奶。寶寶的飢餓訊息可以參考圖一的照片，如果我們能觀察到寶寶早期的飢餓訊號，便打開包巾讓寶寶伸展活動一下，抱抱、與他們說說話，便能讓寶寶（及照顧者）在平靜愉悅的狀態下享受這一餐。

親餵母乳：乳房給予的不只是營養

越來越多研究顯示母乳在營養價值上有許多好處，然而，媽媽的乳房所能給予的不只是營養，親餵母乳帶來的還有愛、安撫及母嬰



之間親密感的建立。因此，不只可以在嬰兒表現出飢餓暗示時解開衣釦哺乳，當寶寶到了新環境而覺得陌生不安、有壓力、孤單時、接種完疫苗疼痛哭泣時，也可以藉由哺餵母乳的動作安撫寶寶、讓寶寶平靜下來而有安全感。親餵的時間可長可短，哺餵的次數也依媽媽及寶寶的個別需求而定。定時定量的餵食限制可能讓寶寶覺得不滿足而挫折、哭鬧不安，甚至讓媽媽懷疑自己奶水是否足夠、也讓新手父母沒有信心。依嬰兒需求餵食並不會寵壞寶寶或過度餵食，回應性餵食能減少寶寶哭泣的時間，讓寶寶較穩定也讓「當父母」及餵母乳變得容易及輕鬆些。

嬰兒主導式的奶瓶餵食

回應性餵食不只適用於親餵母乳的寶寶。在現代社會幾乎每個寶寶都用過奶瓶喝奶，無論是母乳或配方奶。長輩、親朋好友、月子中心的護理人員都會熱心地教導父母如何將手中那瓶奶一滴不剩地讓寶寶喝完。然而，傳統的瓶餵方式可能造成寶寶的壓力與不愉快的喝奶經驗。

當寶寶仰躺，奶瓶垂直向下餵食時，即使寶寶沒有吸吮奶仍會自動流出，寶寶為了避免噎到只能不斷吞嚥，在幾分鐘內喝完一瓶

奶其實對寶寶來說是相當有壓力的（乳房哺餵的寶寶一餐常喝20-30分鐘甚至更久，中間可以隨自己的節奏休息），手指伸直張開、奶從嘴角流出、轉頭甚至想推開奶瓶都是寶寶釋放的壓力訊息，告訴我們他需要「休息一下」。

由寶寶主導的瓶餵訣竅有：

1. 觀察到寶寶有飢餓訊息（如圖1）時提供奶瓶，盡量在寶寶哭泣前開始。
2. 輕柔的將奶嘴頭靠近碰觸寶寶的上唇，邀請寶寶主動張開嘴巴。不要強行將奶嘴頭塞進嘴裡甚至在口內翻攪。
3. 讓寶寶在半直立的姿勢下喝奶，讓奶瓶保持水平（稍微傾斜向上）的角度，避免奶瓶垂直向下而使奶速過快。
4. 餵奶時可以和寶寶說話，並和他們有眼神交流。
5. 觀察寶寶釋放的壓力訊息：包括停止吸吮、手指腳趾伸直張開、奶從嘴角流出、轉頭、推開奶瓶等，可以提供適當的休息，將奶瓶稍微放直（使奶水不會流出），但保持奶嘴頭在寶寶嘴邊，讓他知道想喝時可以隨時再開始。



6. 打開包巾，讓寶寶的雙手可以參與餵食，把身體包住會看不到寶寶釋放的壓力訊息。

7. 鼓勵父母餵食自己的寶寶（尤其是在出生的前幾周），這有助於建立親密的親子關係，並讓寶寶有安全感。

早期訊號- “我餓了”



翻攪舌頭



張開嘴巴



轉頭尋乳

中期訊號- “我真的餓了”



伸展手腳



增加身體動作



吃手手

晚期訊號- “你得先安撫我了”



哭泣



躁動不安的動作



膚色脹紅

▲ 寶寶的飢餓暗示 (hunger's cues) 圖片來源：Royal Brisbane and Women's Hospital

兒童醫學中心新生兒科主治醫師 林怡瑄

【主治專長】

小兒科、新生兒科

【門診時間】

每週一，下午，6130 診間

每週四，下午，6106 診間

	一	二	三	四	五
上午					
下午	●			●	