

哺乳嬰兒的腹絞痛 By Jack Newman MD, FRCPC

Colic in the Breastfed Baby

國立台北護理學院 護理助產所 郭素珍譯

腹絞痛是自然界中尚未能理解的事情。沒有人知道他真正的原因，但是每個人都有意見。在典型的情況下，寶寶在出生兩到三星期會有哭的一段時間。主要是發生在傍晚，最後會在寶寶三個月的時候停止（偶而是更大一點）。當寶寶啼哭時，他通常是無法被安撫的，雖然抱著他走動、搖擺或帶他兜風，他可能會暫時安定下來。如果寶寶要被稱為是腹部絞痛的情形，先決條件為他必須是體重增加的很好或者很健康。

腹絞痛的觀念被延伸至包括幾乎所有哭鬧或者哭泣的寶寶，這可能是有根據的，因為我們並不知道真正的腹絞痛是什麼。對腹絞痛沒有治療方法，儘管很多的藥物治療和行為對策都試過了，但是沒有證實有任何的效益。大家可能知道誰家寶寶的腹絞痛用特殊方法給治療好了。大家也都明白，似乎所有方法都有效，可是都只有短時間的效果。

哺乳寶寶的腹絞痛

除了任何寶寶都可能有的腹絞痛情況，還有三種情況可能會讓哺乳寶寶焦躁或腹絞痛。再一次聲明，我們假設寶寶體重增加正常而且健康。

▲每次餵食兩邊乳房都餵

母乳在餵食時會改變。其中一種是當寶寶長時間在乳房上哺乳時脂肪的量會增加。如果媽媽在寶寶吃完一邊之前就轉餵另一邊，寶寶相對的會得到低量的脂肪。可能造成寶寶得到比較少的卡路里，因此餵食次數會較頻繁。如果寶寶吃進很多母乳（因為奶水卡路里濃度較低），他可能會吐出來。因為比較低脂肪含量的母乳，胃排空比較快，而大量乳糖全在同一時間到達小腸。分解乳糖的蛋白可能無法同時分解這麼多的乳糖，而寶寶可能有乳糖不耐症的症狀—哭、多氣和噴出性、水樣性、呈綠色的大便，甚至可能在餵食時發生。這些寶寶並非有乳糖不耐症。他們對乳糖有問題是因為婦女在哺乳時只有得到部份資訊，但這並不是要換成無乳糖配方奶的理由。

1. 不要計算妳的哺餵時間，各地的媽媽在還不會看鐘錶前就已經可以成功地哺餵寶寶。在每個人都有手錶的社會中會有最大的母乳哺餵問題，在沒有人有手錶的社會中問題就小得多了。
2. 媽媽應該要用一邊乳房哺餵寶寶，直到寶寶自行放開，或者在乳房上睡著。如果寶寶只有吃很短時間，媽媽可以擠壓乳房讓寶寶繼續吃。寶寶可能在乳房上兩小時，但是

可能只有吃幾分鐘。這樣情況寶寶可能相對也攝取比較少的脂肪。這就是擠乳房的理由。如果吃完一邊乳房，寶寶還想要吃，再給他另一邊。

3. 下一次餵食，媽媽應該以同樣方法從另一邊開始。
4. 媽媽的身體會很快的適應新方法，她不會有乳房腫脹或乳房不對稱的現象。
5. 如同沒有「規定」每一次哺乳都要餵兩邊乳房，當然也沒有「規定」每一次哺乳只能餵一邊乳房。讓寶寶吸完一邊的乳房(如果有需要讓他吃久一點，擠壓母乳到他的嘴巴)但是如果他還想吃，就再給他吃另一邊。
6. 在某些情況中，可能比較好的方式是以一邊乳房哺餵寶寶兩次或更多次之後，再換邊哺乳兩次或更多次。
7. 如果寶寶含乳房的姿勢不好會讓這個問題更嚴重。良好的含乳是讓哺乳簡單的關鍵。

▲過度活動的噴乳反射

寶寶吃太快或吃太多母乳可能會變得容易哭鬧，在乳房上非常煩躁而且可能會被認為有腹絞痛。通常，寶寶的體重增加得很好。而且寶寶在哺乳幾分鐘後，開始咳嗽、噎到或者在乳房上掙扎，他會停下來，而通常媽媽的母乳會噴灑。在這之後，寶寶通常會再回到乳房上，但他可能哭鬧而發生重複的現象。他可能不高興於快流速的母乳，對於慢流速沒耐心。這是一個非常難受的階段。還有比較罕見的情況，就是寶寶甚至會開始拒絕吸奶達數星期，這通常是發生在寶寶三個月大的時候

要怎麼做？

1. 如果你還沒有試過一次只以一邊乳房哺餵寶寶，試試看。有時候比較有用的方式甚至是以同一邊乳房哺餵寶寶兩三次，然後再換另一邊乳房。如果你覺得另一邊乳房會漲奶，只要擠出一些乳汁，讓自己覺得舒適些即可。
2. 在寶寶很餓前哺餵，不要為了拖延哺餵時間而給寶寶喝水（母乳寶寶即使在很熱的天氣也不需要水）或奶嘴。一個餓極了的寶寶會「狼吞虎嚥」地吸吮乳房，因而激發噴乳反射。只要寶寶表現出飢餓的徵兆，馬上哺乳。如果他仍然呈半睡眠狀態，那是最好的了。
3. 盡可能在平靜、放鬆的情況下餵食寶寶。大聲的音樂、亮光和太多動作不利於成功哺乳。
4. 躺下來餵食有時候很有效。如果側躺餵食沒有幫助，試著平躺讓寶寶躺在你上方餵食。地心引力會幫助減緩流速。
5. 如果你有時間，在餵食寶寶前擠出一些乳汁(大約 30c.c)。
6. 寶寶可能不喜歡快流速，可能也不太滿意慢流速。如果你覺得寶寶哭鬧是因為流速太慢，擠壓乳房增加流速會有幫助。
7. 如果寶寶含乳房含的不好會讓這個問題更嚴重。適當的含乳房是讓哺乳簡單的關鍵。
8. 有時在餵食前給給寶寶 2-4 滴的商業乳糖酶（消化乳糖的酵素），可以減緩症狀。不用處方簽也可以買的到，但是很昂貴，而且只是偶而有效。

9. 使用乳頭罩可能有用，但是只能在其他辦法都無效的情況下使用，或是在妳所得到的協助均無法減輕寶寶的症狀時使用。
10. 最後的方法就是只好以擠出的奶水瓶餵寶寶，這也比轉換成配方奶好。

母乳中的外來蛋白質

研究顯示母親飲食中的蛋白質可能會釋放到母乳中，而且可能影響寶寶。最常見的是牛奶的蛋白。其他蛋白質也有顯示部分釋放入母乳中。事實上，這些蛋白和其他物質出現在母乳中，不一定是壞事，也可能是好的。如果你有任何問題可以詢問。

因此在治療腹絞痛的母乳寶寶，一個步驟可能請媽媽停止吃乳製品。包含了牛奶、乳酪、優格、冰淇淋和其他可能包含牛乳的製品。

請注意：牛奶蛋白不耐症和乳糖不耐症無關。母親本身有乳糖不耐症還是可以餵母乳。

建議方法：

1. 媽媽需要避免所有乳製品 7-10 天。
2. 如果沒有任何改變，媽媽可以重新使用乳製品。
3. 如果情況有改善，而且媽媽的飲食中通常含有乳製品，則可以在飲食中慢慢恢復食用乳製品（不需要為了製造奶水而特別飲用牛奶）。有些寶寶無法忍受在媽媽的飲食中出現任何的乳製品，但是大部分的寶寶是可以忍受少量的。媽媽應試著找出自己可以攝取的乳製品用量，同時又不會引起寶寶的抗拒。
4. 如果擔心鈣質的攝取量，鈣質不一定要從乳製品攝取。如果有問題可以詢問。一個星期沒有吃乳製品不會造成任何問題。事實上，證據顯示哺乳可以保護婦女預防骨質疏鬆，既使沒有吃額外的鈣質。寶寶可以得到他想要的。
5. 媽媽要小心不要去太多飲食中的食物。大家可能都知道某一位寶寶的情況比較好了是因為他媽媽停止吃甘藍菜、牛肉、香蕉、麵包等等，結果媽媽只吃白飯而已。我們的飲食太複雜了，以致不能真的確定是那一項影響寶寶。

要有耐心，不管怎麼樣問題都會變好。**配方奶不是答案**，儘管，因為奶瓶比較規律流動，有些寶寶的情況會改善。但是配方奶不是母乳。事實上，將奶水擠出放在奶瓶餵食，因為奶瓶規律的流速，情況會改善。即使都沒有效，時間通常會幫忙。

資料來源：http://www.breastfeeding.com/all_about/faq_colic.html