

如何解決厭奶問題

Your Baby's Bottle-feeding Aversion: Reasons And Solutions



Dolce
Sleepers

正向睡眠及教養學堂

版權聲明：

Copyright © Dolce Sleepers, 2025, 2nd edition, All rights reserved.

未得版權擁有人許可，嚴禁複製或分發本資訊小冊子之部份或全部內容。

免責聲明：

請注意，本資訊小冊子內容並不同，亦不能替代醫療或心理建議。如果閣下有任何與醫療相關的問題，應諮詢醫生或其他專業醫療人員。如果出現或持續存在醫療問題，請不要忽視或延遲尋求醫生或其他專業醫療人員的醫療建議。

前言

好多時同媽咪爹哋傾睡眠問題時，會發現佢哋 BB 喺食奶方面都唔係好理想...

我曾經上網搵資料，同喺唔同嘅外國群組發問，但都未能夠得到肯定嘅答案...

直至遇到一本書，一本專門講厭奶問題嘅書，頓時茅塞頓開！

呢本書深入解釋可能引致厭奶情況嘅各種原因，背後嘅因素，同埋解決辦法。

我抽出書中重點內容，編成呢本小冊子。

所分享嘅資料，其他連全書內容十分一都有，所以有決心去解決厭奶問題嘅話，我真係好建議去搵呢本書嚟睇，書入面有好詳盡嘅解釋，仲有 FAQ，會講解埋點解似乎唔 work 嘅原因。

資料來源：

["Your Baby's Bottle-feeding Aversion: Reasons and Solutions" by Rowena Bennett](#)

P.S. 其實書中所講嘅資料，都能夠套用喺加固問題上。所以如果你囡囡囡囡唔係好肯食嘢，呢本小冊子或者都能夠幫到你。

A) 點解 BB 會唔肯食奶？

原因有兩類：

- 1) 行為 / 心理因素 → 食奶時有不愉快及感到受壓嘅經驗 (沒有身體不適)
- 2) 生理因素 → 生理問題或身體狀況而引致不舒服或痛楚

大部份厭奶情況，都係行為因素所致。

因為 B B 多次喺唔願意嘅情況下被迫食奶，久而久之，當預料到即將又係食奶時間 (例如戴口水肩，或被抱到餵奶位置等)，就會感到緊張及唔開心。

呢個其實係「愛你變成害你」嘅典型例子，因為照顧者怕 B B 唔食足夠嘅奶會有問題，所以就不自覺地強迫 B B，結果造成反效果，B B 越係被迫，就越唔肯食奶 😞

咁點解瞓著咗至肯食呢？

好多有厭奶情況嘅 B B，只會喺昏昏欲睡，甚至已經瞓著咗時至肯食奶。其中一個原因係因為照顧者驚會整醒 B B 令佢唔再食奶，所以自然唔會夾硬嚟，一見到 B B 有少少反抗就會即刻停手。

除此之外，當 B B 瞓著咗，警覺性大幅下降，就唔會預料到平時食奶時所感受到嘅壓力，從而唔會勾起負面關聯而未開始食就已經反感。而且，瞓著時吸嘅機能亦會自動開啟，所以就可以食得好好多 (注意如果瞓著咗就得，咁已經可以排除係生理因素令 B B 厭奶)。

瞓著餵奶，雖然能夠成功令 B B 有奶落肚，但唔單止無法解決 B B 清醒時唔肯食奶嘅問題，更加會令厭奶情況惡化...

B) 令 B B 反感的餵奶行為

咁究竟邊種餵奶行為，會對 B B 造成壓力呢？注意就算係善意嘅鼓勵性行為，其實都一樣會令 B B 反感㗎！

1) 束縛	限制 B B 頭部或雙手活動，令佢唔能夠擰開個頭，或用手推開奶樽。
2) 強行塞個奶咀入口	B B 可能會緊旦閉咀唇表示唔要食奶，或者灑手擰頭拗腰反抗，但仍然夾硬塞枝奶入去佢個咀度。
3) 對 B B 嘅表示作出不恰當嘅回應	唔准 B B 吐出奶咀，或喺 B B 擰開頭或拗腰時，仍然擰住枝奶迫住佢，嘗試隊入咀。（注意呢個情況同 B B 因為分心兩頭望唔同）。
4) 嘗試令 B B 吸啜	例如輕壓臉頰或下巴部位。
5) 不斷 Chok 或轉個奶樽	原意係希望 B B 繼續啜，因為咁能激起初生 B B 嘅吸啜反射反應。
6) 將奶擠入 B B 口中	用軟身奶樽，針筒或匙羹。
7) 詭計	先畀奶咀，B B 吸啜時擰走換成奶樽。
8) 分散注意力或娛樂	當 B B 扭計或開始喊，唔肯再食奶，照顧者會嘗試企起身餵，搖住餵，唱歌，行嚟行去，拎玩具逗佢，開電視或手機等... 雖然呢啲行為並非直接施壓，但其實仍然會令 B B 感受到壓力。
9) 連續不斷試餵多次	當 B B 已經以行為表示唔要食奶，但照顧者仍然不斷隊枝奶過嚟，其實係一種滋擾行為，會令 B B 反感。

點解冇人同我講過餵奶壓力呢樣嘢？因為好多相關嘅專業人士，包括兒科醫生，健康院護士，言語治療師，物理治療師，營養師，仲有陪月等，其實都冇接受過嬰兒行為問題嘅相關訓練。加上趕住睇完個症，於是當家長提出 B B 嘅問題，佢哋好多時會直接跳到去醫療因素，淨係識得開藥，或者建議轉低敏奶粉（按：提早加固亦係另一個常見做法，但 1 歲前應該以奶為主要營養來源，加上美國兒科醫學會嘅指引係滿 6 個月至開始加固，太早開始加有可能會引致超重甚至痴肥嘅問題）。

C) BB 係一部自動卡路里計算器

B B 之所以會感到有壓力，其實好多時都係因為照顧者覺得 B B 食得太少，於是就會有意無意，軟硬兼施，結果造成反效果。

咁點解照顧者會覺得 B B 食唔夠奶呢？主要係因為以下 4 個錯誤嘅認知所引致：

- 1) 照顧者被告知必須要求 B B 食到幾多奶
- 2) 過份高估 B B 所需奶量
- 3) 誤將生長放緩期當成 B B 體重增長不足
- 4) 誤以為體重增長不足（無論係咪真係咁嘅情況），係因為 B B 食得唔夠所致

雖然 B B 唔能夠自己拎嘢食，唔能夠決定食啲乜嘢，但佢哋其實知道自己幾時肚餓同幾時食飽，甚至係一部 #自動嘅卡路里計算器 -- 如果你加多匙奶粉落枝奶度整杰啲，佢係會自動食少啲架！

咁你會問，既然係咁，點解會厭奶呢？

因為，當 B B 對食奶反感，佢哋失去咗食嘢嘅欲望，於是就會忽略身體所發出嘅飢餓感訊息，只係食少少未夠飽都已經唔願意再食

出現呢個情況，係因為食奶呢件事對佢嚟講感覺太差，或者有太大壓力，並非因為佢唔知道自己身體究竟要食幾多奶。

要扭轉呢個情況，首先必須改變我哋作為照顧者嘅心態，認清自己係餵奶呢件事當中嘅角色。

加拿大營養師 Ellyn Satter 提出 Division of Responsibility 呢套理論：

- 照顧者負責決定 B B 食啲乜嘢
- B B 有權決定食唔食，同埋食幾多

照顧者亦有以下嘅義務：

- 1) 喺 B B 表示肚餓時餵食，如果 B B 冇明顯嘅肚餓跡象，就可以每隔一段時間餵
- 2) 選擇合適嘅餵食工具，令 B B 能夠舒舒服服，以佢自己嘅速度去食；餵奶姿勢要有助 B B 有效吸啖食奶
- 3) 喺一個能令 B B 保持專注嘅地方餵奶
- 4) 觀察 B B 食奶時嘅行為，如果 B B 扭計唔願食，就要搵出原因，並作出恰當嘅回應
- 5) 當 B B 表示已經食夠，就應該停止餵奶

記住，baby knows best，只有 B B 自己至知道佢身體需要啲乜嘢。

遺傳決定咗每個 B B 嘅身型及高度（有啲 B B 因為喺媽咪肚入面營養太好，所以出世時好重磅，但佢可能本身唔係大隻嘅 B B ），佢哋只會攝取身體所需要嘅能量，所以單單以體重去計算 B B 應該食幾多未必準確，而且唔同國家對奶量嘅標準亦都有好大分別。

相信 B B 呢種天生嘅能力，留意 B B 嘅飢餓及飽腹感徵兆，容許佢按照自己嘅生理需要去控制食慾以及卡路里攝取量，就能夠避免 B B 對食奶有負面嘅感受。

有一點要注意嘅係，如果你 B B 已經有厭奶嘅情況，咁就唔好期望佢會立即能夠自我調節食量嘞！

你可以做嘅，係畀佢有機會向你展示佢嘅能力，等佢克服咗食慾不振嘅問題先。當 B B 對食奶已經唔再反感，都仍然會需要一段時間，至會慢慢食多啲。只要佢開心活潑，咁就唔需要太擔心。

D) 案例分享

喺分享解決厭奶方法之前，我希望先翻譯以下書中一個案例。

☆☆☆

Cassie 係早產 BB，不過冇乜醫療問題，出院時亦都已經能夠順利用奶樽食奶。姑娘教 Amanda 媽媽點樣輕按 Cassie 嘅下巴，去觸發佢嘅吸嘅反射，頭 4 個星期一直餵奶情況理想，可以食到醫院所指示要食嘅奶量。只不過，有時 Cassie 會噴射式嘔大量奶，但由於體重增長理想，所以醫生檢查後認為唔需要擔心。Cassie BB 除咗食奶時會扭計之外，其餘時間都係一個開心嘅 B B。

喺出世後大約 6 個星期（接近預產期），Cassie 開始唔願意食奶，佢會嘅嘅吓頂返個奶咀出嚟。Cassie 越唔肯食，Amanda 媽媽就唯有花更多時間去迫佢食，至能夠食到姑娘所要求嘅奶量。Cassie 嘅嘔奶情況越嚟越嚴重，醫生懷疑佢有胃酸倒流嘅問題，於是開藥，但情況並未得到改善。

之後幾個星期，餵奶情況越嚟越差。當 Cassie 去到 3 個月大時（更正齡），嘔奶情況更嚴重，醫生懷疑佢胃部有問題，於是再開另一種藥，加快奶從胃部排空嘅時間。嘔奶情況終於有所改善，但係由於 Cassie 所食嘅奶量下降，餵奶掙扎越嚟越激烈。去到 Cassie 4 個月大，醫生再懷疑佢對蛋白質敏感，於是建議轉低敏奶粉。Cassie 仍然唔願意食奶，而呢個時候嘅情況，已經變得非常惡劣。

當時，每當被橫抱到餵奶嘅姿勢，Cassie 就會尖叫。結果 Cassie 連續 2 日完全唔肯食奶，要入院留醫。做咗好多檢查，都有辦法搵出佢唔肯食奶嘅原因。於是，姑娘就教 Amanda 媽媽點樣迫 Cassie 食奶。由於 Cassie 完全冇表現出肚餓嘅跡象，醫生建議每 3 小時餵一次奶。

喺出院後 2 星期，Amanda 媽媽搵作者求救，解決厭奶問題。Amanda 媽媽嘅情緒受到極大困擾，唔願意再用醫院教嘅方式迫 Cassie 食奶。作者於是請 Amanda 媽媽示範醫院教佢嘅餵奶方式 -- 當夠鐘餵奶時，Amanda 會將 Cassie 放喺一塊床單上，然後緊緊包住佢嘅手腳。Cassie 知道即將會被包到實，於是開始尖叫，猛咁踢腳揮手掙扎。Amanda 抱起被包實嘅 Cassie，將佢個頭用手臂夾實，令佢唔能夠擰開塊面。Cassie 繼續尖叫，於是 Amanda 能夠放到枝奶入佢個口度，但 Cassie 唔會合埋口，Amanda 唯有改變姿勢，空出隻手去夾埋 Cassie 臉頰同下巴，再令佢上下顎郁動，令啲奶能夠流到入口。Cassie 一直尖叫，Amanda 呢個時候已經淚留滿面。為咗能夠完全瞭解個情況，作者請 Amanda 繼續示範...

Cassie 掙扎咗 10 分鐘，然後突然靜咗，幾秒鐘內瞓著。入睡後，佢開始有節奏性地吸嘅，5 分鐘內食晒枝奶。Amanda 拎走個樽，Cassie 好快就醒咗，向住媽媽微笑。

作者睇住成個情況都覺得好唔舒服，Amanda 同 Cassie 每日不斷重覆呢一件事，所面對嘅壓力實在無法想像。雖然能夠成功迫到 Cassie 食晒枝奶，但呢個做法無論對媽媽或 B B，甚至爸爸嘅情緒都造成好大困擾。

最令人感到憂傷嘅係，呢個情況其實係唔應該發生嘅！作者問 Amanda 媽媽醫院叫佢餵幾多奶，計算後發現，要求奶量比 Cassie 實際上所需要嘅多咗好多！

原來 Amanda 一直都唔知道，佢由 Cassie 出世開始，就餵佢食太多奶。隨住 Cassie 長大，差距亦越嚟越大，於是 Amanda 迫 Cassie 食奶，令 Cassie 出現厭奶嘅情況，就算肚餓都唔肯食。Cassie 一到餵奶時間就尖叫同掙扎，係由於長時間不斷被迫食奶所造成嘅壓力反應，並非因為佢有胃酸倒流嘅問題。

而 Cassie 一直大量嘔奶，正係因為被餵食太多奶，而非胃部出問題。佢嘅家族冇人有食物敏感嘅情況，喺轉低敏奶粉之前，Cassie 亦有出現敏感嘅症狀。佢出現腸胃不適嘅問題，唔係因為有蛋白質不耐受症，似係由於被餵食過量而引致營養過剩所致區多。

喺作者嘅協助下，只係 2 個星期，Cassie 開始見到枝奶會感到興奮，而且亦都食得好開心，能夠食到佢身體真正需要嘅份量。佢可以食返普通奶粉，而且亦都唔再需要任何藥物嘞！

強迫餵奶並非解決辦法，反而會令情況更加惡劣。

E) 解決厭奶 5 步曲

1. 做身體檢查

確保 B B 身體健康，冇任何影響胃口或吸啜能力嘅生理問題。

2. 定下全盤計劃

兩星期內冇任何會影響大人同 B B 情緒嘅事發生（例如唔好同時進行睡眠訓練），每餐都喺屋企餵，盡量由同一位照顧者負責餵每一餐奶，尋求情緒及家務支援。

3. 增加 B B 食奶嘅意欲

停止瞓覺時餵奶，停止加固及親餵，停止用奶樽以外嘅其他工具餵奶（注意：停止親餵可能會令 B B 之後偏好樽餵，冇咁願意埋身）。

4. 畀 B B 做主導

停止迫 B B 食奶，亦唔去做任何鼓勵或安撫行為。

5. 注意 B B 嘅睡眠需要

劬得滯會影響胃口唔想食奶。需要幾耐至能夠解決厭奶嘅問題？

要改變 B B 對食奶嘅負面感受，需要多次嘅正面經驗，至能夠令佢明白到唔會再有人畀壓力佢，令佢能夠安心，能夠放鬆落嚟，去享受食奶。

跟足書入面嘅建議去做嘅話，平均 2 個星期就能夠見到成效（由 1 - 4 個星期不等）。小冊子最後一章有媽咪親身分享點樣 14 日解決 BB 嘅厭奶問題。

F) 餵奶守則

1. 唔用任何方式強迫餵奶，或用呃呃冰冰嘅方式令 B B 食奶
2. 停止瞓著時餵奶
3. 只用樽餵，停止加固
4. 畀 B B 做主導，畀佢決定幾時食同食幾多，唔好跟鐘計，限死幾耐至餵一次

☆☆☆

有媽咪問，如果 BB 一喊就唔再餵，佢真係可以全日唔食奶啫

其實，到佢喊至停，可能已經遲咗。因為 BB 唔要（再）食奶嘅跡象係：

- 停止吸嘅
- 用舌頭將奶咀頂出嚟
- 擰開個頭，或向後拗腰
- 用手推開奶樽
- 緊閉咀唇

所以，請恕我長氣再講一次...

要解決厭奶問題，必須要有破斧沉舟嘅決心。如果未有足夠決心嘅話，咁不如唔好開始住，否則試一日就放棄咁壓力同失落感會更大。

其實同做正式嘅睡眠訓練*去戒奶睡抱睡一樣，如果你見 BB 喊咗「好耐」就放棄，抱返或者餵奶，咁你即係 train 緊佢喊。咁樣做對 BB 嚟講其實更殘忍，因為佢係白白喊咗一段時間，冇得到任何進步或改善，甚至會覺得好混亂...

* 建議滿 6 個月大至開始做正式嘅睡眠訓練，畀 BB 練習自行入睡；0-5 個月就可以畀佢嘗試自己瞓，唔得可以再抱，因為初生 BB 對入睡方式未太依賴，詳情喺 [「嬰兒自然入睡法」](#) 有深入講解。

咁 BB 真係唔食，或食得好少，點處理好呢？

作者嘅建議係：

如果全日加埋未夠 3 0 0 m l ，咁就可以半夜清醒或瞓住餵 1 — 2 次，務求達到最低嘅奶量要求。

日頭食唔夠 4 1 5 m l ，都可以瞓住餵一次，然後等佢自己醒再餵。

食到 4 1 5 m l 或以上，未滿 6 個月或體重過輕嘅 B B ，可以瞓住餵 1 次，然後同樣等佢醒至再餵；6 個月或以上就唔再需要瞓住餵，等佢自己醒就得。

守則其中一條係只能樽餵，但喺以上所提到嘅情況之下，半夜仍然可以親餵。

一般嚟講，只要能夠做到完全零壓力餵奶，頭 3 日係會食得少啲，但之後就會有改善。

G) BB 主導餵奶法

好多人會將 B B 主導等同於 demand feed，但其實唔係咁簡單：

- 有厭奶情況嘅 B B，仍然會因為肚餓而喊，但餵又唔肯食，如果你見佢似乎係餓就餵奶，咁你就會全日不斷咁試餵，對 B B 嚟講會成為滋擾，更加反感。
- B B 成日都會扭喊或啖手，未必所有情況都係因為肚餓所致。未瞭解行為嘅真正原因，次次都去餵奶，咁 B B 自然唔肯食，甚至會覺得有壓力。
- 有啲 B B 性格比較隨和，唔會明顯表達自己嘅需要。等佢表示餓至餵，會令 B B 隔太耐至有奶食。

咁定實隔幾多個鐘餵一次得唔得呢？

有厭奶情況嘅 B B，會拒絕食奶或食得好少。如果要等夠鐘至餵，攞到佢餓得滯，心情更加唔靚，唔願意合作。

你需要喺 demand feed 同 time-based feed 之間取得平衡，視乎 B B 當時厭奶嘅程度去作出調節。

重點係先嘗試等佢表示肚餓至餵，例如唔駛朝早一起身就餵，可以等一陣，畀機會 B B 表示肚餓先。

如果過咗 30 分鐘都未有任何表示，至嘗試畀奶佢。之後幾時再餵，應該視乎 B B 嘅情緒去決定，而唔駛睇佢上一餐食咗幾多。

如果 B B 心情一直 OK 冇扭冇喊，可以等到大概 3 小時後至餵。但如果 B B 瞓緊覺，就可以等佢瞓醒先餵都得（睡眠顧問建議：日頭每覺最好唔好多過 2 小時，否則日頭瞓得太多可能會導致日夜顛倒嘅情況）。

如果 B B 扭計或大喊，而你冇幾耐之前至餵完，就算佢上一餐食得好少，都要先等等，嘗試用其他方式去安撫佢（同埋諗諗會唔會係其他原因喊，例如拗想瞓覺，或者受刺激過度）。

因為如果你咁快又餵，佢拒絕嘅機會就會高好多。當然，如果試過其他方法，B B 都仍然大喊，咁就即管餵佢啦。唔需要在乎幾時餵，最重要嘅係尊重 B B 拒絕嘅意願，唔好不斷試餵令 B B 反感。

至於夜晚幾時餵，就要視乎 B B 日頭食咗幾多。詳情請睇返上一章《餵奶守則》。

H) 尊重 BB

咁點樣為之尊重 B B 呢？

好簡單，問下佢囉！

你可以將枝奶放喺 B B 面前 15 — 20 厘米嘅距離，先等一等，觀察佢嘅反應，甚至問吓佢要唔要食奶。雖然 B B 唔識得講嘢，但佢會用身體語言話你知：

接受

- 望住枝奶
- 見到枝奶會興奮
- 擘大口
- 用手拎枝奶

拒絕

- 緊閉咀唇
- 擰開個頭
- 用手推開個樽，甚至打個奶樽
- 向後拗腰

初生 B B 或者未能夠將奶樽同食奶關聯起嚟，會一直大喊，直至你將奶咀放入佢咁個口。如果佢吸嘅即係接受，擰開個頭或拗後即係拒絕。如果 B B 唔開口，你可以用個樽喺佢咀唇上輕輕點幾下，睇下佢會唔會開口。

記住當 B B 拒絕食奶，就要即刻停止，唔好諗住再試多幾次呀！你可以同佢講：「我見你未想食奶，冇問題，一陣至食啦！」

呢句說話，其實係講畀你自己聽嘅，係一個令你話畀自己知，要接受 B B 唔想食奶而做嘅動作，只要你繼續細心觀察 B B，嘗試瞭解佢嘅諗法同感受，久而久之，就會自然好多。

最後，每次餵奶，都要做好心理準備會被拒絕。唔好諗住 B B 好耐冇食奶，或者上一餐食得好少，今次就一定肯食。喺開始解決厭奶問題嘅頭幾日，B B 可能需要真係好餓至會肯食架！

另外，之前講過，唔好不斷隊枝奶畀 B B，避免令佢反感。咁每餐就只可以試一次？枝奶開咗唔飲好啱嗎...

有時 B B 可能並非真正拒絕，只係因為之前被迫食奶嘅不安感湧出嚟，所以食食吓會大喊。所以，為咗避免過早完咗餐奶，你可以每餐試 2 次，中間要相隔大概 5 分鐘，或者等 B B 情緒安穩返之後再試（但唔好超過 20 分鐘）*。

另外，如果 B B 有矛盾嘅表現，畀唔肯食，拎走又喊，咁都應該跟返同一個原則，應該立即停止，同埋最多試兩次就好。

你可能會諗，佢想要都唔畀佢，咁又點係 B B 主導呢？但如果佢每次喊你就畀返佢，咁你又會變成不斷去試餵，只會令呢個情況繼續纏繞落去。一般嚟講，跟住書入面嘅建議去做，到第 5 日呢個情況就會停止。

最後，補充返一點，回答好多媽咪嘅疑問先：

每餐奶應該要餵幾耐？（唔代表要試餵幾耐，唔食好停嘞！）

- 0-3 個月：20-40 分鐘
- 3-6 個月：10-20 分鐘
- 6 個月以上：5-15 分鐘

如果你 BB 食奶時間遠超於以上標準，咁就要留意吓其實 BB 係咪唔想食，但你可能忽略咗 BB 畀你嘅訊息嘞！

* 食過嘅奶唔可以擺多過 1 小時，未食過嘅話，室溫最多 2 小時，放雪櫃可以擺 24 小時。所以唔好諗住呢餐食唔晒留返下餐呀！枝奶變咗味 BB 一樣唔會食，而且仲可能會引致腸胃不適。同 BB 相關嘅嘢，尤其食得落肚嘅，唔慳得呀！

恕我長氣再講多次 - 有決心去解決厭奶問題嘅話，我建議搵呢本書嚟睇，書入面有好詳盡嘅解釋㗎！

I) 媽媽親身分享 — 14 日內成功解決厭奶

Mandy 媽媽：

我跟住本書做，好神奇，頭 4 日 bb 一路都好掙扎，又餓又厭奶，成日都喊下，發下脾氣，但一餵佢又唔肯飲即刻喊曬好激動。

神奇既係到左第 5 日好似本書所講，已經有明顯既改善，至少見到奶瓶已經冇再喊，每次都會乖乖張開口飲，雖然冇飲曬，但係已經飲返之前 3 份 2 左右。

之後 5-10 日，都基本上冇再為奶瓶喊過，但奶量就有 d 飄忽，到第 11-14 日基本上都已經完全恢復奶量，而且每次都 10-15 分鐘內飲晒！

有幾次我慢慢幫佢掃風仲我發脾氣，要我快 d 餵返佢

所以我真係覺得好 work，不過要注意既係真係要好有決心，同埋放輕鬆去面對餵奶依件事，因為 bb 係感受到，飲奶應該係享受而唔係戰爭！

大家戒厭奶成功同埋要好好正視厭奶問題，因為 bb 1 歲前都仲係要靠奶為主，所以戒左厭奶後媽媽同 bb 都會輕鬆好多！

後話

有媽咪問：

「如果 B B 點都唔肯食可以點？其實有好多時係 d 周邊既人不停比壓力 bb 或者照顧者... 真係好難由 bb 主導飲奶，因為最後佢可能真係全日飲得好少，特別係當你每次去健康院...」

的確，厭奶呢個情況，主因其實都係因為照顧者本身承受住壓力，所以無意地將壓力轉移到 BB 身上。

所以，要解決厭奶問題，心態最重要。

書中所建議嘅方法，係需要有破斧沉舟嘅決心至得。有時真係要去到無路可退，先至會願意走出呢一步，並且堅持落去。

我知好多情況因為 BB 瞓著就肯食，又或者可以開始加固，所以好多家庭對於 BB 厭奶嘅情況唔會太執著，未必會去諗應該點樣解決。

只不過，**食奶與睡眠嘅關係相輔相承**，BB 要昏昏欲睡或瞓著至肯食奶，睡眠質素一般都唔會太好，甚至食完就醒晒瞓唔返。長期睡眠不足，BB 情緒會變差，冇胃口食奶，或者好易食食吓發戇，咁亦會令餵奶更加艱難。

同樣地，肚餓嘅話 BB 好難會瞓得好。所以我明白點解會覺得唔能夠唔迫 BB 食奶，係因為怕會令已經唔係咁好嘅睡眠情況變得更差...

喺呢個位，我只能夠講一句，無論要解決乜嘢問題，頭痛醫頭，腳痛醫腳嘅方式並非真正嘅解決方法。所以厭奶及睡眠問題必須同時去處理（但唔代表要即刻做睡眠訓練）。

希望 BB 瞓得好，最重要嘅係瞭解佢嘅睡眠需要，喺適當嘅時候就畀 BB 休息。

初生 BB 每次清醒只能支撐 45-60 分鐘，喺滿 6 個月之前，亦只能夠支撐到 1.5-2 小時。

如果超過咗呢個時間，BB 仲未有得瞓嘅話，就會出現疲勞過度嘅情況。

初頭幾個月可能唔係好覺有乜嘢問題，BB 一樣日夜都瞓得好。

但當進入 4 個月倒退期，BB 嘅大腦發展成熟令睡眠模式改變，之前欠落睡眠債的話，睡覺問題就會開始一一浮現——入睡困難、小睡過短、夜醒頻繁等...

唔想咁樣，就要盡早做好準備...

「嬰兒自然入睡法」幫到你！

需要更多支援？

嬰兒在 0-5 個月大時，是打好健康睡眠基礎的黃金時期。自小培養良好睡眠習慣，孩子無須經過睡眠訓練，都一樣能夠睡得好。「**嬰兒自然入睡法**」會為各位新手父母分析初生嬰兒的睡眠特徵，並講解安排作息時間的重點，從而減少嬰兒哭鬧的情況，以及協助孩子慢慢習慣在床上自然入睡的方法。

詳情：<https://www.dolcesleepers.com/courses/0-5-nurturing-sleep/>

希望孩子能睡得好，不能夠把入睡方式單獨分開來看。如果時間未掌握得好，環境不利睡眠，孩子未準備好要睡覺，勉強去做睡眠訓練只會吃力不討好。此外，因客觀因素影響，很多家庭亦未能進行睡眠訓練，但這並不等於無法改善孩子的睡眠質素！「**睡眠調整全面睇 2.0**」會以一套綜觀的方式，從科學及心理學角度去解決睡覺問題，而且無須做正式的睡眠訓練，亦能為孩子戒除抱睡奶睡等習慣。

詳情：<https://www.dolcesleepers.com/courses/positive-sleep-v2/>

每個孩子都是獨一無二的，每個家庭的情況亦有所不同。如果你希望得到個人化支援，歡迎預約進行 45 分鐘**單次電話諮詢**。我會為你全面評估孩子現時的睡眠質素，並剖析睡眠問題成因，提供即時改善建議。

詳情：<https://www.dolcesleepers.com/services>

如果你的孩子現時的睡眠問題不大，但你能對嬰幼兒睡眠有更全面的認識，**歡迎追蹤 Dolce Sleepers 嬰幼兒睡眠資訊**。我會每日分享各類嬰幼兒睡眠及育兒資料，令你一家能有覺好瞓之餘，亦能建立更緊密的親子關係。

Facebook：<https://www.facebook.com/dolcesleepers>

Instagram：https://www.instagram.com/dolcesleepers_catherine



孖仔媽媽 Catherine

全港首位本地嬰幼兒睡眠顧問
安全圈養育課程導師 (COSP)

Dolce Sleepers 正向睡眠及教養學堂

網上課程 | 電話諮詢 | 免費資訊分享

使命

作為全港首位本地嬰幼兒睡眠顧問，Catherine 一直致力推廣健康睡眠，並結合RIE育兒法「尊重孩子」的教養理念，協助香港父母及孩子能夠有覺好瞓，令親子關係更融洽。

經驗

於2019年6月開設全港第一個專門研究嬰幼兒睡眠問題的專頁「Dolce Sleepers 嬰幼兒睡眠資訊」(現為「Dolce Sleepers 正向睡眠及教養學堂」)

TEAMSTORK「產後私人助理」團隊培訓導師

獲得超過1000個家庭信賴，報讀網上課程或進行電話諮詢

推薦人

MAMA COLLEGE 張嘉兒 (2007年度香港小姐冠軍)

雨僑AVA (歌手及演員)

聯絡資料

E-mail: catherine@dolcesleepers.com

Facebook messenger: m.me/dolcesleepers

Website: www.dolcesleepers.com

Facebook Page: facebook.com/dolcesleepers

Instagram: [@dolcesleepers_catherine](https://www.instagram.com/dolcesleepers_catherine)

專業資格

INSTITUTE OF SENSITIVE SLEEP 認證睡眠顧問

Featured Graduate

國際嬰幼兒睡眠顧問協會 (IACSC) 正式會員

Regular Member

專業睡眠顧問協會 (APSC) 專業會員

Professional Membership

美國正向教養協會 (PDA) 認證講師

Certified Positive Discipline Parent Educator

安全圈養育課程 (COSP) 認可導師

Registered Circle of Security Parenting Facilitator

BRINGING BABY HOME (BBH) 認證講師

Certified Educator (The Gottman Institute)

RIE育兒法專業課程畢業生

RIE Foundations: Theory and Observation™

令孩子愛上睡覺
才是解決睡眠問題的真正方法