

主題：寶寶戒奶嘴了沒？

文章出處：媽媽寶寶雜誌

採訪諮詢／現任台北市立聯合醫院婦幼院區早療評估中心醫師 吳貞瑩醫師
文／許碧純 攝影／江建勳

前文：

當寶寶哭鬧時，有些爸爸媽媽會用安撫奶嘴來安撫寶寶，久而久之，寶寶習慣後便離不開奶嘴；當寶寶越長越大後，幫寶寶戒除奶嘴便成爲爸爸媽媽所苦惱的問題，要怎樣幫寶寶戒奶嘴呢？本文提供專家和前輩媽媽們的經驗分享，趕快來看一看吧！

PART 1 看看專家怎麼說

要不要用安撫奶嘴？

有些爸爸媽媽可能會想：「避免以後戒奶嘴的困擾，都不要讓寶寶吸奶嘴就好了！」，台北市立聯合醫院婦幼院區早療評估中心吳貞瑩醫師表示，安撫奶嘴並非完全不能用，而應是適度的使用，當然，也不是一定要讓寶寶吸奶嘴。吳貞瑩醫師說明，兩歲以下的寶寶正處口腔期的階段，會藉由吸吮、咀嚼、咬、吞嚥等口腔活動來達到滿足感及安全感，安撫奶嘴的目的就是爲了滿足寶寶吸吮的需求，而達到安撫的效果，不過，也不是所有的寶寶都喜歡吸奶嘴，有些寶寶可能吸沒兩下就把奶嘴吐掉了，對於這些寶寶，爸爸媽媽並不需要刻意讓寶寶吸奶嘴；反之，若是寶寶特別容易哭鬧、難安撫，或是情緒比較躁動，爸爸媽媽就可以試著使用安撫奶嘴來安撫寶寶，但是如果寶寶能從其他方式，例如輕搖、輕拍、抱抱或對他說話等得到安全感，爸爸媽媽也不需要刻意給寶寶奶嘴來安撫。

安撫奶嘴的使用時機？

對於特別難安撫的寶寶，使用安撫奶嘴可以幫助爸爸媽媽較快安撫寶寶哭鬧浮動的情緒，而且也能滿足寶寶在口腔期的需求，但是吳貞瑩醫師建議爸爸媽媽們，照顧寶寶時不應該對安撫奶嘴過度依賴，如果照顧者無法立刻滿足寶寶的需求，這時候可以使用安撫奶嘴來「救急一下」，但不要每次寶寶一哭就給他安撫奶嘴，才不會養成寶寶依賴奶嘴的習慣，並擔心日後難戒除。至於安撫奶嘴的使用時機，有以下建議：

1. 當寶寶哭鬧時，照顧者應該先了解寶寶哭鬧的原因，例如：是不是尿布濕了？還是要喝奶了？或者是環境太冷、太熱等，先解決這些問題後，如果寶寶還是煩躁不安，這時再使用安撫奶嘴，讓安撫奶嘴扮演較短時間的安撫角色。
2. 不要寶寶一哭鬧或情緒浮躁就馬上往寶寶口中塞入奶嘴，更不要讓寶寶習慣整天都含著奶嘴，甚至有些媽媽會把奶嘴當成項鍊直接掛在寶寶胸前，這樣都會讓寶寶對奶嘴產生過度依賴。

長期使用奶嘴的影響

寶寶在兩歲之前吸奶嘴，是生理（滿足口欲）和心理（尋求安全感）上的需求，但是兩歲以後的寶寶如果還離不開奶嘴，吳貞瑩醫師表示，這大多是寶寶心理層面已經對奶嘴產生依賴，此時要幫寶寶戒奶嘴也會相對比較困難。而寶寶長期使用奶嘴會對身心發展造成阻礙，包括：

1. 影響牙齒生長和咬合：奶嘴其實就是一個異物塞在寶寶的嘴巴裡，當寶寶開始長牙的時

候，如果還常常吸著奶嘴，就會影響寶寶牙齒的生長。吳貞瑩醫師說明，奶嘴會讓幼兒上下顎的牙齒無法接近或順利咬合，造成咬合不良，牙齒也會長得開開的、容易暴牙；而因咬合不良而持續引起牙齒及齒槽骨之間的壓力時，也會讓寶寶的嘴型甚至臉型輪廓發育受到影響。

2. 影響語言學習：當寶寶進入牙牙學語的階段時，如果還繼續含著奶嘴，就會影響寶寶開口說話的意願，而且寶寶一邊吸奶嘴一邊發出聲音，發出來的語音和發音嘴型也會不正確；即使寶寶拿下奶嘴發音，若上下顎的牙齒無法正確咬合時，也會發生「漏風」的現象，無法正確發音。
3. 容易蛀牙：奶嘴長時間塞在寶寶嘴巴裡會影響口腔中的口水循環，讓食物殘渣容易留存在齒縫中，進而導致蛀牙。

撇步～幫寶寶戒奶嘴

既然幫寶寶戒奶嘴是「非做不可」的事，那麼什麼時間點是比較好的呢？吳貞瑩醫師建議爸爸媽媽，可以從寶寶開始吃副食品、開始長牙之後，就可以開始減少給寶寶奶嘴的次數，而幫寶寶戒奶嘴並不一定要用快速、立即的「非常手段」，以下是吳貞瑩醫師提供的小撇步，提供爸爸媽媽們參考。

1. 善用副食品：寶寶開始吃副食品後，一定要拿下奶嘴，爸爸媽媽們可以把握這個時間點，如果寶寶吃完副食品沒有要求吃奶嘴，就不要主動把奶嘴塞回寶寶的嘴巴裡。此外，爸爸媽媽們也可以利用副食品，像是牙餅之類的食品，滿足並轉移寶寶的口腔咀嚼欲。
2. 漸進式縮短每天使用奶嘴時間：戒奶嘴最困難的時間點通常在寶寶哭鬧的時候和睡覺前，因此在白天時，盡量減少寶寶接觸奶嘴的時間，一開始先在三餐進食時，停用奶嘴，然後再漸近式的逐次減少使用，最後可以減少到只在睡前才讓寶寶吸奶嘴，寶寶睡著後，就把奶嘴拿開。
3. 轉移注意力：隨著寶寶成長，能夠提供滿足寶寶欲望的事物也增多，不一定要用安撫奶嘴來安撫他，可以多陪他玩玩具、說故事或唱歌給他聽，或是用擁抱安撫的方式，讓寶寶不再需要依賴安撫奶嘴得到滿足，轉移寶寶對奶嘴的注意力。

有些爸爸媽媽們會採用速效式的方法幫寶寶戒奶嘴，像是把奶嘴剪破、把奶嘴丟掉、在奶嘴上塗上辣椒或萬金油等等，吳貞瑩醫師表示，這類的方法比較「激進」，通常寶寶的反應也會比較激烈，爸爸媽媽們要評估寶寶狀況才來使用這類方式。但不管採用漸進式的方式或速效式的方法，爸爸媽媽們都要增加對寶寶的關愛，「因為奶嘴對寶寶而言是一種安撫跟依賴的作用，若剝奪了寶寶這項依賴物，相對的，家長們對寶寶的關愛、注意和陪伴就一定要增加。」此外，幫寶寶戒奶嘴時也要下定決心，不要寶寶一哭就心軟，馬上給回奶嘴，才能成功幫助寶寶戒奶嘴唷！

PART 2 看看前輩媽媽們怎麼做

想知道前輩媽媽們怎麼幫助寶寶戒奶嘴嗎？我們特別於「媽媽寶寶懷孕生活網」的「親子五四三」討論區中募集經驗談，感謝網友們熱情分享及踴躍回覆，以下精選幾則前輩媽媽們的私房妙招，一起來看一看吧！

掌握感冒、鼻塞的關鍵時期

分享者：圓圓媽咪，寶寶現在1歲2個月

私房妙招：我家弟弟在農曆周歲當天外出遊玩，但因遊玩地點風太強而感冒，感冒長達1個多月，而這段期間因為鼻塞，所以無法吃奶嘴，等感冒好了之後，我沒再主動拿奶嘴給他吃，就順勢戒掉啦！

孔融讓梨～「奶嘴去找妹妹了！」

分享者：宇均媽咪，寶寶現在2歲6個月

私房妙招：我的寶貝已經戒掉奶嘴快兩個禮拜了，雖然剛開始的時候會一直哭鬧，晚上睡到三更半夜都吵著要奶嘴，不過我都盡量轉移他的注意力，隔了幾天他會偶而問一下嘴嘴呢？我就跟他說：「嘴嘴去找妹妹了，你是哥哥嘴嘴要給妹妹吃，這樣才有乖唷！」寶貝就這樣戒掉奶嘴了。

「奶嘴不見了！」·堅持不再給奶嘴

分享者：程程媽咪，寶寶現在1歲5個月

私房妙招：程程是1歲4個月時戒奶嘴成功的，因為睡前找不到奶嘴，一夜沒吸，我就順勢把奶嘴戒掉囉！我都跟程程說：「嘴嘴不見了呀！因為你吸一吸都沒收好，所以不見了沒有嘴嘴可以吸了。」只要堅持下去不要給小寶貝有再次吸到奶嘴的機會，小朋友都是「忘性很高」的，過幾天就自然會戒掉囉！

眼不見為淨～絕對不能提到「奶嘴」

分享者：Sally 媽咪，寶寶現在2歲

私房妙招：我採取的方法是「眼不見為淨」。首先要先把家中所有的奶嘴藏起來，當寶寶要睡覺討奶嘴時，就轉移他的注意力，我家寶貝最愛聽媽咪唱歌了，唱唱寶貝最愛的大象歌邊拍拍屁股，哄著哄著就睡著了，還有很重要的一點就是，千萬不要提到「奶嘴」兩個字，第3天就完全沒想到奶嘴囉！

剪壞奶嘴，讓寶寶自己丟掉

分享者：晴朗媽咪，寶寶現在2歲11個月

私房妙招：女兒是2歲大時戒掉奶嘴的，因為她當時睡覺若沒奶嘴就睡不好，我想正好趁年節期間，有時間可以跟她耗，於是便在奶嘴上剪洞，讓她覺得奶嘴壞了，然後引導她自己拿去丟掉，之後若她哭鬧，就提醒她奶嘴壞了、也丟了，大約一週就戒掉囉！

非常手段+勸說，讓寶寶戒除奶嘴

分享者：辰辰媽咪，寶寶現在10個月

私房妙招：從小爲了要安撫寶貝，所以讓她吃奶嘴，如果不給寶貝吃奶嘴，她可是會發脾氣的！戒奶嘴則試了好幾個月都不行，後來買了某品牌的奶嘴玩具，外型像奶嘴卻非常堅硬，但是寶貝會因為吸不動而不愛，最後狠下心來試著將奶嘴塗上辣椒或黃蓮，加上媽咪的勸說，說也神奇，寶貝就真的戒掉奶嘴了。