

健兒3項注意：

- 1 拍痰前勿吃飽，以免嬰兒嘔吐，如食物跌入氣管，會引發更嚴重肺炎，所以要空腹拍，或吃飽後一個半小時才拍。
- 2 如嬰兒有嚴重哮喘，不宜倒斜置放，因為會頂住肺部更難呼吸，又或嬰兒掙扎會令氣管再收窄，引致窒息，故這類情況須由專業人士指導。
- 3 嬰兒應保持健康，吃得夠睡得好，餵奶後要掃風，避免一吃完奶就睡覺，減少回奶機會。

BB拍痰 10項全能

大家都試過傷風感冒，將濃痰吐出後的痛快感覺。帶菌痰液清除，病亦快痊癒。然而初生嬰兒有濃痰又無法咳出，不但苦了孩子，更會影響病情。

其實只要在專業醫護人員的指導下掌握技巧，幫嬰兒拍痰並不困難。今期，物理治療師會教初為父母者基本拍痰技巧。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：林彥博



很多父母看見BB咳嗽辛苦，卻苦無對策，真是痛在兒身又痛在爹娘心！
養和醫院物理治療師利美霞說，當嬰兒的上呼吸道被病菌侵襲，引發炎症，濃痰積在肺部，痰液滋養細菌，容易變成氣管炎，更嚴重是引致肺炎，所以幫助患病嬰兒吐出濃痰，是治療的其中一個重要步驟。

她解釋，嬰兒的肺部像一棵樹，中間是樹幹，樹枝向兩邊伸展，樹幹和樹枝，正是嬰兒肺部的主氣管和支氣管。「嬰兒因為咳力不夠，故痰液會積在肺的底部，同時因為抵抗力較弱，無法擊退病菌，因此惟有靠外力幫助，咳出濃痰方為上策。

如何幫嬰兒拍痰？利美霞說有以下要點：



養和醫院物理治療師 利美霞



▶ 用拍痰杯輔助，可避免拍傷或拍痛嬰兒。


9 拍痰技巧亦可用於幼兒，同樣有效。一歲或以上的幼兒，可以教他呼吸運動 (breathing exercise)，因為大力吸氣可將痰液帶上呼吸道，幫助咳出。「幼兒的模仿力強，父母可以在他們面前示範咳嗽兩聲，他們很快學會。」



7 當拍完一側後，需轉換姿勢拍另一側。每側大約拍五分鐘，期間宜呵護、讓嬰兒休息一會，然後再將嬰兒向另一側斜放，拍另一邊。
「拍痰期間不但嬰兒會累，父母亦會累，故只需每日早晚各拍一次，每次每邊約五分鐘便可。」



6 拍痰時緊記嬰兒面向父母，這樣才能看到痰液吐出，以免痰液卡在喉嚨令嬰兒無法呼吸，造成意外。拍痰時嬰兒會哭會掙扎，故父母要一手固定嬰兒，另一手拍痰。嬰兒哭叫是正常的，利美霞說父母毋須擔心，而他們哭叫更容易令痰液吐出。



4 如父母怕自己不懂掌握力度及手勢，可以買一個嬰兒拍痰杯，它的半圓拱形正可以造成空氣震動，同時物料柔軟，可以卸去部分力度，避免拍傷或拍痛嬰兒。



2 為幫助吐出痰液，父母拍痰時宜將嬰兒以倒斜姿勢側躺在牀上，下肢墊上一個成人枕頭，造成一個頭在較低，屁股在較高位置的姿勢。利美霞解釋，將嬰兒打側倒斜安放，造成的側斜角度可以令痰液順利吐出，情況就像將樽底的沙律醬倒出一樣。



1 學拍痰首先要掌握正確的拍痰位置，「大部分情況下，痰液積在肺的底部，故一般需要拍痰的位置是下肺葉。」利美霞說。
肺底部在哪裏呢？利說肺部被肋骨包圍保護，我們有十二條肋骨，故拍痰位置在嬰兒背後上胸肋骨處，由於嬰兒體形細小，媽媽將手掌放在嬰兒腋窩下，約一枚手指位置，正是嬰兒肺部底部。
「很多時媽媽會愈拍愈低，拍到腰部，這是不對的，會徒費氣力。」
另外利提醒父母，嬰兒胸口及背後脊椎骨拍不得，否則容易拍傷嬰兒！



10 平日亦可以利用一些小道具練習呼吸，強化肺部活動量。有些簡單活動如吹筷子套，或派對中的吹氣玩具，都是強化肺部的小玩意。
「就算家中沒有上述玩意，隨手拿一張紙巾放在面前用力吹，都是強化肺功能的運動，父母又可當作是親子遊戲，輕鬆易辦。」



8 若拍痰成功，嬰兒最初吐出來的會是較濃較杰的痰液，當多番嘗試後，痰液會慢慢變清，即嬰兒逐漸痊癒。「不過亦都視乎肺炎程度，如嬰兒較少痰，就快清，如多痰，就要較長時間。」利美霞說。



5 以食指、中指及無名指三隻手指貼緊來拍打，並放鬆手腕，有節奏地拍，經過大約數分鐘後，痰液自然會因震動而流出喉嚨。



3 拍痰是利用空氣震動，加上倒斜姿勢，幫助肺底部濃痰吐出，所以拍痰的手勢該是手掌微微拱起，造成一個拱形。利美霞教路，父母可以拱起手輕輕拍打自己的大腿，如手勢正確，拍打時會發出像馬蹄般的聲響。

