



吞嚥和進食，是人類與生俱來的能力，所以嬰兒出生後便懂得吸吮母乳，將營養最豐富的食物經飲食道送到胃內消化。

然而這種天賦的能力，在個別嬰兒身上可能因種種問題而無法掌握，致進食困難，無法吸收足夠營養，影響發育。今期言語治療師教大家如何及早辨識吞嚥困難兒童，及早進行訓練加以改善。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：張文彤

1 吞嚥能力三歲成熟

雖然說吞嚥能力是與生俱來，毋須特別學習，但要完成進食及吞嚥需要手部、口腔肌肉及大腦協調，絕對不簡單。當這個動作無法順利完成或不夠效率，就會影響吸收營養，如初生嬰兒發現有這種情況，就要及早正視。

養和醫院言語治療師阮端凝說，兒童的吞嚥及飲食能力會隨着年齡增長以及口部感覺及運動的進步，而慢慢發展，直至三歲才完全成熟。在不同階段，應有不同的吞嚥能力及可以進食的食物。

阮端凝
養和醫院言語治療師



2 不同階段吞嚥能力

出生至6個月：母乳、奶。

6-9個月：開始進食幼滑糊狀食物，可以用匙羹飲水及流質食物。

9-12個月：可進食含粒粒的糊仔、搗碎或容易融化的固體食物，嬰兒開始可以用杯子喝水。

12-18個月：嬰兒可自己拿餐具將食物放入口中進食，亦可用雙手拿杯飲水。

18-24個月：比上階段能進食更多種類食物，食物可以切成大塊，質地帶點硬的食物都能夠吃到。

24-36個月：基本上可以進食的固體食物，與成人無異，以及用普通杯飲水。



▲ 如餵食對家人造成壓力，便要留意是否有吞嚥問題。

4 吞嚥困難常見徵狀

如何發現嬰兒有吞嚥問題？阮端凝說父母可留意是否有以下常見徵狀：

- a 無法咬緊乳頭或奶嘴，或是吸啜困難。
- b 難協調吸、吞及呼吸過程。
- c 進食時表現煩躁。
- d 進食時經常咳嗽，噎或作嘔。
- e 經常進食後嘔吐。
- f 拒絕餵食或非常挑食。
- g 嬰兒被餵食時倍感疲累。
- h 食物遺留在口腔內，或流出來，常流口水等。
- i 體重無法增加，經常患吸入性肺炎。

3 75%-45%嬰兒有吞嚥問題

當兒童未能如上述進度掌握進食能力，便可能有吞嚥問題。外國問卷調查發現，有百分之二十五至四十五正常發展的兒童，有不同程度的飲食或吞嚥的問題。另有外國統計顯示，有百分之三十五嬰兒非常挑食，拒絕進食某些食物質地或味道，甚至完全拒絕餵食，有部分屬過度行為問題並會漸漸改善。但如果情況持續影響身體發展則需見專業人士尋求協助。

「如果嬰幼兒有吞嚥及餵食問題，或者會引致營養不良、脫水、吸入性肺炎，故必須正視。」阮端凝說。

以下特別情況的兒童或會有吞嚥問題，例如早產、出生時體重過輕、裂顎/裂唇、頭頸有缺陷、消化道問題包括消化道發育不健全或胃酸倒流、自閉症、腦癱瘓、神經受損、先天性心臟病等。

5 4大範疇評估

除了上述徵狀，父母亦可從下列四大範疇評估：

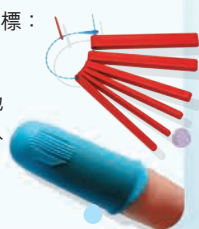
- 1 經常性進食時間平均超過三十至四十分鐘，可能與口腔感覺運動問題，呼吸問題有關，或其他行為問題牽連至吞嚥問題。
- 2 餵食對家人或照顧者感到困難及造成大壓力，嬰兒拒絕進食或常嘔吐。
- 3 嬰兒進食時呼吸有困難、呼吸加速，或覺得鼻塞或氣喘。
- 4 在二至三個月內，體重無法增加。

6 吞嚥治療目標

當發現嬰兒有上述徵狀或問題，父母就應盡早帶嬰兒見家庭醫生或兒科醫生。有些吞嚥問題需要服藥或接受手術方能解決，例如因胃酸倒流或食道異常而引致的吞嚥問題。醫生亦可轉介見言語治療師評估，進行吞嚥檢查，例如透過吞嚥X光造影檢查，以視察嬰幼兒吞嚥時口腔及咽部的情況。當釐清問題及確定原因後，就能對症治療。

阮端凝說，吞嚥治療主要有三目標：

- 1 讓兒童有足夠營養及水分。
- 2 用最佳餵食方法，令兒童安全地進食足夠營養的食物，免誤跌入呼吸道。
- 3 提升飲食能力至同齡兒童水平。



▲ 透過不同訓練工具可改善兒童咀嚼能力。

7 安全餵食及吞嚥肌肉訓練

有吞嚥問題的兒童，言語治療師會提供以下協助及訓練：

「教導家長正確及安全的餵食姿勢，例如嬰孩有胃酸倒流，糾正餵食姿勢可減少倒流的次數，亦要因應個別情況、年齡及其具體問題提供適當建議等。

或可改用特別的餵食器具，如裂顎BB可用特別奶嘴；另外亦會建議餵食方法、中途休息時間、改變食物質地或濃稠度，如上述方法都未能解決吞嚥問題，父母或要考慮給嬰兒用鼻胃喉餵食等。」阮說。

言語治療師亦可提供不同種類的訓練，加強吞嚥能力令兒童餵食更安全及有

效率。治療可增加嬰兒口腔及吞嚥肌肉力量或協調能力、改善咀嚼能力、增加兒童對不同食物及質地的接受程度、幫嬰幼兒協調吸吸及呼吸協調能力等。

言語治療師亦會用上很多小用具，刺激及鍛煉口腔及吞嚥肌肉，以遊戲方式讓兒童樂於練習。

▲ 特別的奶嘴可幫助有吞嚥問題的幼兒。

