嬰兒哭不停怎麼辦？找出哭泣原因很重要

寶寶0-1歲文章

文章

5 月 22, 2020

迎接新生命到來的同時，等著媽媽的是照顧新生兒的種種挑戰，而處理寶寶哭泣的問題，則是一個非常重要又複雜的任務，因為並不是所有的嬰兒哭泣原因都一樣，媽媽們除了要懂得辨別，也得學習安撫寶寶的情緒。

Author(s): 審稿人 – 盧芳廷醫師

寶寶肚子餓或是尿布濕了，這是大部分媽媽首先會聯想到的哭泣原因，然而嬰兒的心理和生理因素，也可能使嬰兒哭不停。

由於寶寶在0~1歲的階段還無法透過言語表達自己的想法，反映任何狀況都只能依靠哭泣完成，媽媽們必須依靠敏銳的觀察力，找出造成寶寶哭鬧的原因。

嬰兒哭不停的原因

寶寶放聲大哭的原因五花八門，肚子餓或是尿布濕了，通常是媽媽首先會聯想並確認的哭泣原因，然而心理和生理因素，也可能使寶寶哭鬧個不停。不過在跟寶寶相處的過程中，妳會逐漸掌握寶寶哭鬧所代表的意義，雖然外人看起來好像都一樣，但是妳卻能發現哪種哭聲是代表肚子餓，哪種哭聲是腸絞痛等等，以下提供8個寶寶哭鬧的原因。

1. **肚子餓**
   身為寶寶，最重要的工作就是吃東西和睡覺，才能快快長大。當飢餓感襲來，哭泣就是寶寶最簡單、直接的表達方式。在剛出生3個月內，大約每幾小時就要餵奶1次，這也是媽媽們最辛苦的時候，三更半夜還得注意寶寶是不是該喝奶，讓媽媽經常睡眠不足。

   一般來說，寶寶肚子餓會先出現尋乳反應，轉動頭部尋找乳房，同時嘴巴會張開或吸自己的手指，若肚子餓的狀況仍沒得到解決，才會更進一步用哭泣表達想吃東西的欲

望。需要特別注意的是，若寶寶每次喝了奶還是哭個不停，有可能是餵奶的姿勢讓他感覺不舒服，或是寶寶無法透過吮吸獲得奶水，建議媽媽們試著調整姿勢，再觀察寶寶的反應有沒有改善。

2. **脹氣**
   寶寶在喝奶的過程中也會一併吞入許多空氣，導致胃部脹氣和不適，建議媽媽們在餵完寶寶之後，輕拍寶寶的背部，幫助他利用打嗝，將肚子裡的多餘氣體排除，不過若寶寶喝完奶之後都沒有不適，就不需要特別拍嗝。

3. **尿布濕了**
   寶寶大便或尿尿之後，也可能會產生哭泣行為，妳可能會直接聞到臭臭的味道，或者可以打開寶寶的尿布看看，就可以知道他有沒有換尿布的需求，而寶寶通常會在更換尿布後停止哭泣。

4. **溫度影響**
   就像我們太熱或太冷會感覺不適一樣，寶寶沒辦法自己穿脫衣物，於是只能依靠媽媽的仔細觀察和經驗累積來判斷。有些家長會怕寶寶著涼，給他們穿很多衣物，但這樣也可能造成寶寶體溫過高。另外，有些寶寶會在換尿布時哭泣，可能是因為寶寶的屁股少了尿布包裹，而感受到冷空氣，導致寶寶不適，這也是溫度造成的影響。

5. **疲累**
   寶寶想睡覺的時候可能會自行睡著，但若受到周遭環境影響，或玩得太累而睡不著時，寶寶可能會以哭泣表達抗議。這時候最好將寶寶抱在懷裡，輕微並緩慢地左右搖擺，請注意力道不能過大，並嚴禁拋接或者抓住雙肩劇烈搖晃，以免造成嬰兒搖晃症候群(Shaken infant syndrome)。待寶寶的情緒漸漸穩定下來之後，便會悄悄地進入夢鄉了。

6. **想抱抱**
   這種哭泣原因源自心理需求，有時候，寶寶只是單純地想要感受擁抱的感覺，而媽媽的體溫可以讓寶寶感到安心。寶寶如果感覺無聊或孤單，也可能用哭泣的方式討抱抱。不過除了抱抱之外，妳也可以嘗試做鬼臉或發出一些聲音逗弄寶寶，也許就能讓他破涕為笑。

   有些媽媽可能會擔心太常抱寶寶，會讓他產生依賴心，但其實這種情形不太需要擔心，在孩子有需求時大人立即給予正向回應, 藉由擁抱或撫慰能讓寶寶建立歸屬感以及安全感，日後反而不會隨意哭泣。

7. **腸絞痛**
   腸絞痛真正的原因不明，有說法認為是寶寶的神經系統發育未完全，導致常胃痙攣，也有人認為是嬰兒對周遭環境過度敏感而產生。無論如何，腸絞痛並不需要治療，症狀在一段時間後會自行好轉。

過去判斷是否為腸絞痛的方式常使用333法則,但現在已經不適用。當5個月以下的嬰兒,反覆或長時間的不明哭泣且無法被一般方法安撫,確認非疾病引起，就有可能是腸絞痛。若觀察腸絞痛時的寶寶哭聲，妳會發現他們會用更高頻率，甚至偏尖叫的方式哭鬧。

發生腸絞痛的寶寶並不好安撫，而且沒有標準處理方式，唯有媽媽們透過自己的觀察和對寶寶的了解，找出適合自家寶寶的作法。而當妳用盡各種方式想讓寶寶安靜，但是卻毫無作用時，需要安撫的反而是自己的情緒，不管是沮喪也好、生氣也好，如果帶著這種情緒面對寶寶，對於緩解哭泣並沒有任何幫助。

8. **生病**
生病所引起的哭聲強度，通常比一般生理需求高，而在嬰兒哭鬧的同時，也可能出現發燒、拉肚子或血便等症狀，一旦懷疑寶寶是因某些疾病而哭泣後，請及時就醫診斷。

安撫寶寶的方法

除了滿足寶寶的生理需求和抱抱，偶爾變換一下花樣也許會有更好的效果，例如在抱抱的時候一邊唱歌、一邊撫摸寶寶的背部、跟寶寶講話、吸奶嘴、放輕柔的音樂或是白噪音舒緩寶寶心情、推推車帶他出去散步、坐上汽車安全坐椅去兜風、洗個溫水澡、發出一些逗弄寶寶的聲音或是臉部表情等等。也許妳會發現自己獨特安撫寶寶的方式，不在上述所列，但只要有效且不對寶寶造成傷害，就沒問題。

寶寶哭泣Q & A

Q1寶寶哭多久算正常？

A1並沒有明確的科學證據指出寶寶哭鬧時間需要控制在一定範圍內，但這不代表可以放任哭泣中的寶寶不管，媽媽們需要了解寶寶哭鬧的原因，並且想辦法解決並回應寶寶的需求，況且如果不理寶寶哭鬧，恐怕最先崩潰的會是妳或鄰居。

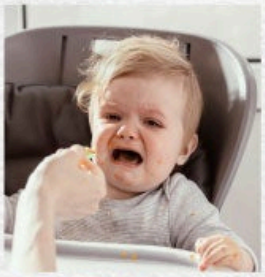
Q2寶寶哭太久會不會有後遺症？

A2如果寶寶經常哭很久卻得不到安慰，可能會影響寶寶未來的人格發展，而且劇烈哭泣長達數十分鐘，會導致心跳加速、血壓升高，甚至因為憋氣而造成缺氧，因此不建議媽媽們放任新生嬰兒哭鬧過久，應該先分辨寶寶哭鬧的原因，再進行處理。

Q3怎麼判斷寶寶哭聲？

A3一般來說，寶寶肚子餓的哭聲不太劇烈，並且會伴隨著尋乳反應，嘴巴可能會有開合和吸吮的動作。如果是疼痛造成的哭泣，通常會比較淒厲和刺耳，同時也可能會雙手緊握，或者小臉皺成一團露出不舒服的表情。假如寶寶因想睡覺而哭，哭聲會偏向斷斷續續並帶有喘息，雙手可能會搓揉眼睛。建議媽媽們除了觀察寶寶的哭聲外，也要留意寶寶的肢體動作所傳達的訊息，可以幫助妳掌握寶寶的哭鬧原因。

寶寶哭泣8原因



1 肚子餓

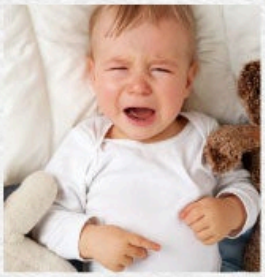
2 脹氣

3 尿布濕了

4 溫度變化

5 疲累

6 想抱抱



7 腸絞痛

8 生病

重點摘要：

- 肚子餓、脹氣、想抱抱等，都可能是寶寶哭不停的原因。
- 對寶寶說話、唱歌或是幫他洗個熱水澡，都可以安撫寶寶哭泣行為。
- 寶寶哭泣時的肢體動作或臉部表情，也是媽媽們判斷寶寶需求的重要訊號。

參考

- Soothing a crying baby (link)
- 12 reasons babies cry and how to soothe them (link)
- Crying baby: What to do when your newborn cries (link)
- Seven reasons babies cry and how to soothe them (link)
- Responding To Your Baby's Cries (link)
- Could Your Baby's Crying Be Colic? (link)
- Newborn Crying: What It Means and How to Handle It (link)
- Crying baby (link)

立即分享