

哭鬧的嬰兒 (The Crying Baby)

免責聲明：本資訊簡介僅供用於教育目的。請向醫生或者其它醫務專業人員諮詢，以確保此份資訊適合你的孩子。

哭是正常的。哭是嬰兒告訴你的唯一方法，有什麼事情讓他們不高興，他們需要你。嬰兒哭的時候，他們可能是感到饑餓、口渴、太熱、太冷、身體不適、有疼痛、太累了或者不舒服。他們也許受到驚嚇，需要摟抱一段時間才會安靜下來。

有些嬰兒一生下來就經常哭鬧。他們縮起腿來、握緊拳頭、臉面漲紅，變得非常不安。下午和晚上的時候問題也許更為嚴重。也有其他一些嬰兒從幾個星期大的時候出現嚴重的哭鬧發作。在六到八周以後，這些哭鬧發作通常變得不那麼嚴重，大部分嬰兒在大約四到五個月的時候變得安穩下來。但是，有些嬰兒的哭會持續一段時間。如果發生這樣的情況，請記住，孩子還會不斷地發育和成長，需經過一段時間後才會逐步平靜更長的時間。

孩子不斷哭鬧、或者出現發作一般的哭鬧，特別是你不知道有什麼問題的時候，會讓人感到擔心。肯定是有什麼東西讓嬰兒不高興，但是你也許永遠不知道到底是什麼。不要因為找不出原因就不理睬嬰兒的哭鬧。孩子不是“做給你看的”。

嬰兒在很不高興的時候經常需要很多的安撫和摟抱。有些嬰兒，特別是那些非常機敏並且活躍的嬰兒，可能比其他的孩子需要更多的幫助才能安定下來。嬰兒不會因為得到安慰和安撫就養成不好的習慣或者受到溺愛。

怎麼做 (What to do)

下面的方法對多數嬰兒都會有所幫助。都試一試，你會逐步知道哪一種對你最有效。每一種方法都應使用一段時間，看看是否有效，盡量不要很快地從一種方法改變到另一種方法。有些做法在有些時候有效，而另一些時候無效。如果某種方法好像不行，就暫時將其放棄不用，過一兩天甚至一兩個星期再試一試，這樣往往會有幫助。

摟抱 (Holding)

如果可以，就抱住哭鬧的嬰兒加以安撫。將嬰兒抱近，與你緊貼在一起。盡量保持嬰兒不動。避免不斷地變換抱孩子的姿勢，或者不斷地抱起放下。可以輕微搖動或者擺動嬰兒，或者如果有幫助的話，抱著嬰兒慢慢走動，但是要避免快速、急躁或者粗暴的動作。要提醒你自己，你不能‘使’嬰兒停止哭鬧。

這件事通常並不容易。有些嬰兒會自己推開，不讓抱得很近。如果是這樣，可以試著將嬰兒抱近，但是不要讓他面向你，並且給他安靜下來的機會。

動作 (Movement)

將哭鬧的嬰兒抱起。抱著、搖晃或者輕微地上下晃動嬰兒或者使用任何緩慢、有節奏的動作。盡量不要一次做很多動作。一旦你發現自己同時在輕拍、上下前後搖晃、口中念叨、側搖，那就應該試著慢下來。

試著將嬰兒放入一個袋形揹帶或者揹帶。四處走動，看看你是否能夠繼續做日常事務。

將寶寶放入嬰兒車在外面走動。首先將嬰兒用一大塊布包起來，然後把嬰兒車安全帶束好。這可能有助於嬰兒保持不動，同時確保嬰兒的安全。嬰兒喜歡微風的感覺，他們希望看到搖動的樹木和陰影，但不喜歡太陽照在他們眼中。去一個安靜的，你可以感到更加輕鬆的地方散步。遠離那些可能厭煩嬰兒的哭泣的人，因為那樣只會使大家更為焦慮。

在短時間內使用網狀嬰兒靠床 (bouncinette)。應該將這種網狀靠床放置在地板上，而不是桌子或者高台上面。

試著駕車帶孩子出去轉一轉。一定要確保嬰兒放入符合澳大利亞標準的兒童安全裝置中。

吸吮 (Sucking)

吸吮可以幫助寶寶平靜且減少哭泣。讓嬰兒吸吮其拳頭、手指或拇指。嘗試給奶嘴。一個竅門是把奶嘴只是放在嬰兒的嘴唇上，嘴唇會自動吸入的奶嘴。然而，如果您的嬰兒母乳餵養，盡量避免在頭 2-4 周使用奶嘴，因為可能會影響寶寶的吸吮，並可能會干擾您的乳汁供應。

如果母乳餵養，嘗試給孩子喂奶。如果配方餵養，嘗試給孩子喝冷開水。有時將下一次餵奶提前一點可能有幫助，但奶粉盡量不要多於每三個小時一次，因為這可能會鼓勵孩子每次只吃一點點或將奶瓶作為奶嘴。

洗澡可使孩子舒暢 (A Soothing bath)

有些嬰兒洗澡時會放鬆並且很享受，但另一些會緊張和不喜歡。洗澡可能會幫助寶寶平靜下來。嘗試一下。一定要先放冷水，然後加入熱水，並在將嬰兒放入水中之前檢查是不是太熱。千萬不要讓寶寶單獨留在洗澡盆內。

嬰兒按摩 (Baby massage)

輕而有力地揉摸嬰兒的肚子，順時針圓形轉動。多數育嬰書籍裡面都有更多有關嬰兒按摩的資料。

玩耍 (Playing)

試著用嬰兒最喜歡的玩具分散寶寶的注意力。如果寶寶非常不高興或者過於疲倦，這不僅不會有幫助，反而會適得其反。如果沒有用就不要再試。

什麼都無用時怎麼辦 (What to do when nothing seems to be working)

寶寶不斷哭泣時，您可能會感到束手無策。試想想——如果你非常不高興，讓你冷靜下來不是一件容易的事。對嬰兒道理是相同的。請記住，雖然你不一定能讓嬰兒停止哭泣，但仍然可以安慰嬰兒。

注意傾聽寶寶的哭泣。不要讓其不快變得過於嚴重才安慰他。但盡量不要急於去安慰嬰兒。如果深呼吸可以幫助你減緩速度，不妨做幾次深呼吸。

如果孩子繼續哭，你開始感到絕望，就應該把嬰兒放在一個安全的地方，去另一個房間作短暫休息，或可要求別人接手一段時間。請記住你正在盡自己最大的努力。當你再回去時，會發現嬰兒較容易安靜下來。

有時你可能會覺得自己是不稱職的父母。多數家長在有些時候都會這樣認為。可能很難開口求助，但如果有人可以幫忙會較容易。試一試。情況會改善，但你在此期間必須生存下去！應善待自己。

您可能會得到很多意見。去聽所有這些可能會令人非常困惑，您可能不知道該怎麼做。通常最好的建議是，採納你自己感覺對的方法。您可能會決定，最好的辦法抱起和摟抱嬰兒。肯定會有好心的人說你讓步了，嬰兒佔了上風。要知道，您的寶寶太年輕，不會這樣想。

如果孩子經常啼哭，朋友或親戚可能會建議您換另一種配方奶粉，或使用藥物或草藥製劑。可能向您的醫生或幼兒護士諮詢這個問題會有好處。如果嬰兒的哭泣聲音有所改變，或你認為孩子生病了，或可能身體有問題，請去看醫生或去當地的醫院。

如果您覺得難以應付，嘗試聯繫幼兒護士或致電 Tresillian 電話求助熱線 (1800 637 357) 或 Karitane 電話求助熱線 (1800 677 961) 尋求幫助和建議。

請記住

為慎重起見，還是抱起嬰兒，給他安慰。



The Children's Hospital at
Westmead
Tel: (02) 9845 3585
Fax: (02) 9845 3562
<http://www.chw.edu.au/>



Sydney Children's Hospital,
Randwick
Tel: (02) 9382 1688
Fax: (02) 9382 1451
<http://www.sch.edu.au/>



Kaleidoscope, Hunter Children's
Health Network
Tel: (02) 4921 3670
Fax: (02) 4921 3599
www.kaleidoscope.org.au

免責聲明：此份資料僅供用於教育目的。在將資料從英語翻譯成爲其他語言時，雖然已經盡最大努力以確保翻譯的準確性，但是語言的翻譯是一個非常複雜的任務，因此在個別的翻譯中可能會有錯誤。請向你的醫生或者其他醫務專業人員諮詢，以確保此份資料適用於您的孩子。