

新生儿哭闹



新生儿哭闹怎么办？

作为父母，你早期学到的最重要的事情之一就是当你的孩子哭的时候该怎么做。哭是他们的第一种交流方式。当他们饿了或者不舒服的时候，他们会哭。多数婴儿都想长时间被抱在身边。抱着宝宝不会惯坏他们！这让他们感到安慰，让他们感到安全。

新生儿不舒服也会哭。如果你已经尝试了下面的建议，但宝宝仍然在哭，或者表现得与平时不同，请联系你的儿科主治医生。



为什么我的宝宝在哭？

- 你的宝宝可能饿了。如果最后一次喂奶看起来不多或者是在一个半小时到两个小时之前，可以用母乳或者奶瓶喂奶。
- 你的宝宝可能热或冷。如果你冷或热，他们可能也是。感受他们脖颈后的热度或汗水。试试脱下来或者加一层衣服。
- 你宝宝的尿布可能是湿的。
- 有时候宝宝会觉得无聊，需要换个姿势或者位置，这样他们能看到新的东西。
- 有时候你的宝宝需要靠近你或者听到你的声音。
- 你的宝宝可能生病或感到疼痛。检查是否发热。如果有，请联系你的儿科医生。检查其它不舒服的原因，如一根头发紧紧缠绕在婴儿的手指或脚趾上。婴儿也可能便秘。

我该怎么办？

你的宝宝之前是在妈妈的身体里：安全、舒适、温暖。他们不停地被摇晃着，听着妈妈的血液和心跳发出的响亮的“呼呼”声——一直都有噪音和移动。而现在他们在适应新的感觉。这里有一些可以

尝试再造“仿子宫”体验的方法。一些婴儿可能只需要这些建议中的一个，但另一些婴儿可能同时需要许多建议：

- 尝试一个婴儿背带，让婴儿紧贴你的身体。
- 去散步（新鲜空气和换换环境是不错的分散注意力的方式）或者开车兜风（许多婴儿喜欢这种运动）。
- “白噪音”可能会有帮助。打开吸尘器或风扇，或者试着在他们耳边发出“嘘”的声音。有些婴儿甚至喜欢大声嘘嘘。当然还有白噪音应用程序。
- 有些婴儿喜欢运动。试试上下或左右。找到有效的方法，或者尝试摇篮休息片刻。不要把婴儿长时间留在摇篮上。
- 襁褓式包裹。有些婴儿喜欢被紧紧地抱着。
- 试着改变宝宝的姿势。把宝宝放在你的肩膀或膝盖上。
- 尝试皮肤接触。
- 试试安抚奶嘴。（你可能需要尝试几种形状/品牌。）
- 唱歌。它也可能帮助你抚慰自己！

当我尝试了这些建议后，我的宝宝还是不停地哭，该怎么办？

接受他们周围的一切是令人困倦的。一天下来，你的宝宝可能只是需要哭。一些专家和父母认为，婴儿哭泣是为了释放紧张情绪。哭闹的婴儿可能会有压力。需要记住以下几点：

- **照顾好你自己。**照顾一个烦躁哭闹的婴儿是令人筋疲力尽的。寻求帮助。
- **如果你感到愤怒或沮丧，不要抱起你的宝宝。**把宝宝放在一个安全的地方，比如婴儿床，休息一下。
- **千万不要摇晃你的宝宝。**请记住，你的宝宝正在尽最大努力用他们唯一知道的方式进行交流。如果你觉得自己已经到



了崩溃的边缘，打电话给朋友、家人或当地的父母支持或热线寻求支持。你也可以致电 The Fussy Baby Network 寻求支持:1-800-431-BABY (2229)。

当我的宝宝的哭声看起来不可预测且持续时间长时,我该怎么办?

喜欢哭闹的婴儿非常常见。有些婴儿难以安抚,可能会有肠绞痛。如果婴儿在任何一周的三天里哭闹超过三个小时,他们就是肠绞痛¹。肠绞痛会影响母乳喂养或奶瓶喂养的婴儿。在前六周,17%-25% 的婴儿有肠绞痛。12 周大的婴儿通常会哭得更少。²

如果我的宝宝哭超过五分钟,我会受不了的——救命!

不少家长都有这样的感觉。当较大的孩子或成年人哭泣时,通常是因为他们悲伤、愤怒或痛苦。当一个婴儿哭的时候,通常感觉是没有原因的。许多父母在无法安抚婴儿时会感到内疚或沮丧。这并不意味着你是一个失败的家长。请记住:宝宝哭不怪你!他们正经历一段焦虑不安的时期。哭闹和肠绞痛会好起来的,婴儿不会永远哭闹不止。

参考:

1. Wolke, D., Bilgin, A., & Samara, M. (2017). Systematic review and meta-analysis: Fussing and crying durations and prevalence of colic in infants. *Journal of Pediatrics*, 185, 55–61. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpeds.2017.02.020>
2. Wolke et al (2017).

扫描以获取更多信息

