寶寶0-1歲文章
文章

嬰兒睡覺一直扭動發出聲音？原來不是寶寶睡不好，而是這6大原因

六月 11, 2025

嬰兒睡覺一直扭動發出聲音，是許多爸媽觀察寶寶睡眠時常見的現象，通常是寶寶正常睡眠週期和生理反應。爸媽們了解寶寶睡眠特徵，將有助於提升寶寶睡眠品質，讓全家都更安心。

當發現寶寶睡覺時扭動、出力或發出聲音的時候，多為正常現象，爸媽可以透過掌握睡眠習慣與環境調整，助寶寶穩定成長，爸媽也能更加放心。

爸媽們可能會發現在夜深人靜時，嬰兒床上的小寶貝在睡覺時一直扭動、出力並發出聲音，像是哼哼唧唧、咿咿呀呀，甚至偶爾發出吸吮的聲音。
這些看似不安穩的「小動作」，往往讓父母感到擔憂，懷疑寶寶是否睡得不好，或者身體有什麼不適。**本文說明嬰兒睡覺一直扭動發出聲音的原因，幫助父母了解這些行為背後的意義，並深入介紹寶寶睡眠週期、出現問題如何因應的實用建議**，讓寶寶能夠更安穩地進入夢鄉。重要的是要理解，許多時候這些看似異常的舉動，其實是嬰兒成長發育過程中的正常現象。

目錄

1. 嬰兒睡覺時一直扭動發出聲音，有哪些常見原因？
    - 0-6個月寶寶
    - 6-12個月寶寶
2. 為什麼寶寶會扭動出聲，認識嬰幼兒睡眠週期 5 階段

哪些警訊可以判斷寶寶睡眠異常

4. 學好5招為寶寶打造良好的睡眠環境

5. 了解和耐心是幫助寶寶安睡的關鍵

為什麼嬰兒睡覺時，會一直扭動發出聲音？爸媽需要注意的常見原因

嬰兒睡覺時的扭動、出力和發出聲音，常讓爸爸媽媽們感到困惑甚至擔心，而其實大多數情況下，這些行為是寶寶正常的發展現象，並不一定是異常或疾病的表現。

不過，了解這些可能的原因，不只能幫助家長們更安心，也能更有效地照顧寶寶的睡眠品質。

0～6個月嬰兒睡覺時一直扭動發出聲音的常見原因

一、神經系統尚未成熟（新生兒～約4個月）

新生兒的神經系統仍在發展中，因此常會出現「驚嚇反射□□Moro Reflex□□也就是在受到外界聲音或環境變化刺激時，寶寶會突然手腳伸展或抖動，有時也會因此醒來或發出聲音，這種情況大約會在4個月左右自然消失。

二、睡眠週期短，活動較多（新生兒～6個月）

國泰綜合醫院有提到嬰兒的睡眠週期與成人不同，**足月嬰兒的睡眠週期是50分鐘，一天總睡眠時數平均是13到14個小時**，寶寶在睡夢中會有輕微的肢體動作，像是手腳扭動、小聲呻吟、臉部表情變化等，都是常見的正常表現，不需要特別處理。

三、腸絞痛（約2週～3個月）

從出生後約2週開始，有些寶寶會每天在特定時段（常是傍晚或夜晚）突然哭鬧、臉紅、彎腰扭動，這可能是因腸絞痛的影響。這種情況雖然看起來寶寶很不舒服，但根據義大兒童醫學部也有說明只要正常進食、活動、體重增加良好，這些狀況大多屬於暫時性的腸胃適應問題，通常在3個月左右會自然改善。

延伸閱讀：腸絞痛導致寶寶夜裡哭鬧不停！5大舒緩方法一次看

四、胃食道逆流（新生兒～6個月）

嬰兒的消化系統尚未發育完全，尤其是連接食道與胃部的括約肌鬆弛，容易導致胃裡的奶水往上跑。這會造成寶寶在餵奶後扭動身體、吐奶，甚至在睡覺時表現得不安穩、發出聲音。只要寶寶體重正常成長，而且吐奶後沒有其他異常（如吐綠色膽汁、血絲等），這種生理性逆流通常會在6個月後逐漸改善。

延伸閱讀：寶寶吐奶、溢奶怎麼辦？改善方法、預防措施這樣做

6～12個月嬰兒睡覺時一直扭動發出聲音的常見原因

一、自主運動增加與自我安撫行為（6～12個月）

隨著寶寶發展，6個月以上的嬰兒會翻身、坐起、爬行等，這些動作有時也會在睡覺時不自覺發生，寶寶看起來像是在扭動，這是寶寶肌肉協調與動作控制發展的正常過程。

此外，這個階段的寶寶可能會出現像是搖頭、抓床欄、撞床頭等規律性動作，這些被視為一種自我安撫方式，特別在入睡前或半夜醒來後更明顯，只要沒有影響日常生活或造成受傷，大多不需干預。

二、胃食道逆流持續（6～12個月）

有些寶寶的生理性胃食道逆流可能會持續到6個月以上，並且在睡眠中仍可能因為腸胃不適而扭動或發出聲音。

為什麼寶寶睡覺一直扭動發生聲音？首先要了解嬰兒的睡眠週期

除了上述常見原因，其實觀察寶寶的「睡眠週期變化」，也能幫助爸媽更理解為什麼寶寶在睡夢中會有扭動、發出聲音，甚至突然醒來的行為。根據國泰綜合醫院的說明，**寶寶在不同睡眠階段會出現不同的行為特徵，扭動發出聲音並不一定代表不舒服或生病。**

1. 熟睡期

寶寶呼吸規律、全身幾乎不動，臉部表情平穩，是最安穩的睡眠階段，這時候的寶寶不易被吵醒，若有短暫的抖動也屬正常。

2. 淺睡期

肢體活動較多，臉部表情生動，有時會發出小聲呻吟或扭動手腳，這是因寶寶在這個週期大腦仍活躍，會進行記憶整理與神經發展，此時不需打擾寶寶睡覺。

3. 嗜睡期

寶寶看起來快睡著但尚未完全進入睡眠，眼睛會張開又閉起，有時會有些躁動。若想餵奶或安撫，這個階段會較容易喚醒。

4. 清醒安靜期與清醒活動期

在這兩個階段，寶寶會觀察環境、做出反應、活動力增強，若是在這時準備入睡，常會因興奮或想互動而出現扭動、哼哼等聲音。

5. 哭泣期

當寶寶累了卻難以入睡時，就可能會出現哭泣、扭動或情緒起伏的情況，這是對外界刺激的一種反應，也是一種發洩方式。

當寶寶睡眠有異常時，爸媽們可以透過哪些警訊察覺？



嬰兒的睡眠週期短、淺眠時間長，淺眠時扭動或發聲都很常見，不代表睡不好。

雖然大多數嬰兒睡覺時的扭動和聲音是正常的，但爸爸媽媽們還是要注意，有些情況會需要特別觀察寶寶狀況。

如果寶寶出現以下警訊，建議諮詢醫生：

- **呼吸困難或呼吸聲異常**：例如呼吸急促、喘鳴、呼吸時胸部凹陷、持續或惡化的鼻塞聲。
- **外觀上的異常**：例如嘴唇或皮膚呈現青紫色或黑色。
- **食慾不振或活動力明顯下降**：寶寶的食量明顯減少，精神不佳，或對周圍事物失去興趣。
- **發燒**嬰兒發燒超過38度需要更密切地追蹤寶寶體溫，並觀察寶寶狀況。
- **頻繁嘔吐**：寶寶頻繁或噴射狀的嘔吐。
- **抽搐**：寶寶出現不自主的抖動或抽搐。
- **持續哭鬧且難以安撫**：寶寶持續哭鬧，且無法透過餵食、更換尿布或安撫等方式停止。

爸媽學好這5招讓寶寶夜晚睡得更安穩，為寶寶打造良好的睡眠環境！

讓寶寶能夠夜夜好眠一直是爸媽的挑戰之一，長期的睡眠不足，不只讓孩子情緒不穩、發展受影響，也讓爸媽身心俱疲。其實只要掌握幾個關鍵技巧，就能大幅提升寶寶的睡眠品質，幫助他們一覺到天亮，爸媽也終於可以好好休息。

這裡精選出5個實用又溫和的做法，用更溫和、理解孩子需求的方式，打造一個讓寶寶安心入睡的環境。

營造理想的睡眠環境

- **調整嬰兒房溫度**：保持嬰兒房的溫度涼爽舒適，建議範圍在20-22°C避免過熱。
- **黑暗的環境**：儘量讓寶寶的睡眠環境保持黑暗，可以使用遮光窗簾來阻擋光線，有助於寶寶分泌褪黑激素，幫助入睡。如果寶寶怕黑，也可以使用非常微弱的小夜燈。
- **安靜或使用白/粉紅噪音**：減少睡眠環境中的噪音干擾，或者使用白噪音（如電風扇或吸塵器的聲音）或粉紅噪音（如雨聲或海浪聲）來幫助寶寶入睡，也能蓋過其他突然出現的聲音，同時需要注意將音量控制在安全範圍內，建議不超過50-60分貝。

正確使用包巾

- **包巾的好處**：使用包巾可以幫助減少寶寶的驚嚇反射，提供類似在子宮內的被包裹感，增加寶寶安全感並促進更安穩的睡眠。
- **正確的包法**：確保包巾包裹寶寶的身體時是舒適且穩固的，也不要過緊，要允許寶寶的髖部和腿部有活動的空間（呈現青蛙腿的姿勢），同時也要固定住寶寶的手臂，以減少驚嚇反射。
- **何時停止使用包巾：通常在3-6個月大左右，當寶寶開始出現翻身的跡象時，就應該停止使用**

包巾，以避免寶寶翻身後被包巾限制住而發生危險。

延伸閱讀：嬰兒翻身全指南！從嬰兒翻身前兆和跡象，看懂寶寶何時會翻身



嬰兒的睡

眠週期短、淺眠時間長，淺眠時扭動或發聲都很常見，不代表睡不好。

建立規律的睡前儀式

在睡覺前建立一套固定、安靜的睡前儀式，例如洗溫水澡、輕柔的按摩、講故事或唱催眠曲，可以幫助寶寶放鬆心情，讓寶寶知道接下來是睡覺的時間了。

溫柔的安撫技巧

當寶寶在睡覺時扭動或發出聲音時，可以嘗試輕輕拍拍他們的背部、發出「噓」的聲音、輕輕搖晃嬰兒床，或者給予安撫奶嘴（如果寶寶有使用）等溫柔的安撫方式，這樣能夠幫助他們重新入睡，而不需要完全喚醒他們，**除非寶寶真的醒來並感到不適，否則盡量避免立即抱起他們。**

寶寶睡前餵食與睡眠也有關聯，可以注意以下3點

- **睡前餵奶的注意事項**：確保寶寶在睡前有充足的餵食，但也要避免讓餵奶成為寶寶入睡的唯一方式，特別是對於較大的嬰兒；餵奶後也要記得幫寶寶拍嗝，以減少腸胃脹氣。
- **寶寶吃飽的表現**：學會辨識寶寶吃飽的信號，例如放慢吸吮速度、轉開頭部、身體放鬆等。
- **夜奶的必要性與戒除時機**：可以根據寶寶的成長情況和醫生的建議，逐步減少夜奶的次數。



睡前餵奶

後，記得幫寶寶拍嗝、保持直立一段時間，讓寶寶更好入睡。

爸爸媽媽的了解與耐心是幫助寶寶安睡的關鍵

總而言之，嬰兒睡覺時的扭動和發出聲音，在大多數情況下都是正常的生理現象，反應了寶寶的成長發育和睡眠週期。**父母應該持續觀察寶寶的情況，了解不同原因，並學習辨識寶寶的睡眠訊號。**

而若出現異常警訊時，務必及時諮詢醫師；育兒的過程需要爸爸媽媽的耐心和理解，也要給予寶寶足夠的支持和安全感，並創造一個舒適安穩的睡眠環境，才是幫助寶寶健康成長的關鍵。

重點摘要：

- 寶寶睡覺時會扭動和發出聲音，多數是正常的成長和發展過程，爸媽不必過度擔心。
- 常見原因可能包括神經系統尚未成熟、睡眠週期短、腸絞痛或胃食道逆流，這些通常會隨著寶寶成長逐漸改善。
- 嬰兒的睡眠週期與成人不同，淺眠時活動較多且可能發出聲音，這是大腦發育和神經連結的重要階段。
- 爸媽可以透過營造舒適安靜的睡眠環境、建立穩定的睡前儀式與溫柔的安撫方法，幫助寶寶睡得更安穩，也讓自己更放心。
- 如果寶寶出現呼吸異常、持續哭鬧、發燒或其他明顯不適，建議及時諮詢醫師以確保寶寶健康

參考：

- 中國醫藥大學新竹附設醫院(link)
- 國泰綜合醫院(link)
- 義大兒童醫學部(link)
- Nationwide Children's Hospital: Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) in Infants(link)
- Anders TF, Halpern LF, Hua J. Nighttime sleep-wake patterns and self-soothing from birth to one year of age. J Dev Behav Pediatr. 1992;13(3):197–203.(link)

