衛教文章
文章

腸絞痛如何改善？簡單3法則判斷5S妙招安撫腸絞痛

六月 26, 2026

1 MIN

3個月以下的寶寶，若經常在深夜哭鬧，爸媽安撫也沒有停下的跡象，我們常稱為嬰兒腸絞痛。腸絞痛其實是是一種寶寶狀態，而不是真的一種疾病，卻讓每個爸媽都傷透了腦筋，想方設法改善寶寶腸絞痛問題。以下整理嬰兒腸絞痛好發時間、原因、症狀及寶寶安撫方法，幫助爸媽們遇到嬰兒腸絞痛時，能夠冷靜面對。

給寶寶最好的保護

銜接母乳首選

腸絞痛通常發生在嬰兒10天至12週大時，並在嬰兒6週大時達到腸絞痛高峰

3個月大以前的寶寶，常常會在半夜哭鬧不停，哭累了又看起來跟平常一樣，像是個天使寶，但過一陣子又開始哭鬧不停，這是嬰兒有腸絞痛的媽媽們，每天都可能會發生的日常。

腸絞痛通常開始於寶寶10天至4週大時，當寶寶在6週大左右，更有可能一天哭鬧的時間長達三小時，是嬰兒腸絞痛的高峰期。隨著寶寶漸漸成長，嬰兒哭鬧的時間會開始慢慢下降，到12週後，腸絞痛的症狀就開始慢慢消失。



▲腸絞痛好發於10天到12週大的嬰兒身上，高峰期常發生在嬰兒6週大時

腸絞痛原因解析：對牛奶蛋白不適、面對外在威脅都有可能是腸絞痛原因

腸絞痛可說是寶寶無緣無故的哭鬧，因此，就連醫師也很難找出腸絞痛發生的原因。但一般來說可以分為生理面與心理面的原因。生理面如腸胃道發育尚未成熟、對牛奶蛋白不適；心理面則為受某種外在威脅，特別是寶寶不安全感重，可能因此哭上好幾小時。

嬰兒腸絞痛原因不明，但大致上可分為生理面與心理面：

心理面	生理面
1. 心情受到刺激，難以安撫 2. 不安全感	1. 腸道菌相失衡 2. 對牛奶蛋白不適 3. 身體不舒服

如果是找得到原因的哭鬧，如寶寶餓肚子、感冒，且問題解決後，寶寶就停止哭鬧行為，就不需要將寶寶哭鬧的原因，歸類為寶寶腸絞痛。

給寶寶最好的保護

銜接母乳首選

判斷嬰兒腸絞痛簡單3法則：寶寶小於5個月，每天3小時、每週3天

腸絞痛症狀，其實對每個嬰兒來說都很常見，像是嬰兒哭鬧、排便困難等，都有可能是寶寶腸絞痛的症狀表現。常見的腸絞痛症狀如下：

腸絞痛症狀：

1. 找不到原因且長達3小時以上的哭鬧
2. 哭到臉頰脹紅
3. 拳打腳踢
4. 寶寶煩躁不安
5. 排便困難
6. 脹氣或排氣
7. 吐奶

所有腸絞痛症狀中，又以嬰兒哭鬧為最主要特徵，但這並不代表嬰兒有哭鬧，或在半夜哭鬧就是嬰兒腸絞痛。因此，**我們會用腸絞痛簡單3法則「寶寶月齡低於5個月，每天哭鬧超過3小時、每週哭鬧至少3天以上」，來判斷嬰兒是否為腸絞痛**

腸絞痛如何改善？用5S妙招安撫寶寶，建立寶寶安全感

當無從找出原因，而寶寶出現腸絞痛症狀的哭鬧不停時，建議以5S妙招來安撫寶寶，為寶寶建立安全感。

5S妙招舒緩嬰兒腸絞痛：包、側、吸、搖、噓	
包（Swaddling）	以毛巾或包巾把寶寶包住，讓寶寶感覺好像被子宮包覆一樣，給寶寶安全感
側（Side or stomach position）	讓寶寶側身地抱在懷裡，讓寶寶感受自己的心跳，安撫寶寶的情緒
吸（Sucking）	讓寶寶吸吮乳頭，可以讓寶寶有安全感；若寶寶不餓或是配方奶寶寶的話，可以使用奶嘴
搖（Swinging）	將寶寶抱在懷裡輕輕地搖，重新建立寶寶在媽媽肚子裡的搖晃感。需注意的是，若搖晃地太大力，反而會讓寶寶更焦慮
噓（Shushing）	製造一些白噪音如流水聲、洗衣機聲，或是放一些寶寶喜歡的音樂，讓寶寶彷彿回到子宮內，寶寶就會很有安全感

如果寶寶哭鬧超過3小時，而經5S妙招安撫後，哭鬧情形也毫無改善，甚至出現一些合併症狀如發燒、疝氣等，建議還是要帶寶寶去看醫生。

媽媽與寶寶的飲食，是降低嬰兒腸絞痛發生的最大關鍵

通常全母乳哺餵的寶寶，發生腸絞痛的機率比較低一點。因為母乳中的羅伊氏菌，能夠幫助調節腸

道菌相組成，研究證實可以有效減少寶寶哭鬧的時間，並增加寶寶抵抗力，面對外在威脅，也能減少不適。因此有定時定量補充羅伊氏菌的寶寶，在不舒服的狀況被緩解後，變得比較少哭鬧，自然也比較容易睡過夜。

全母乳哺餵時，建議媽媽們避免乳製品與咖啡因的攝取，影響母乳品質；在哺餵寶寶的方式上，注意寶寶的奶量，讓寶寶攝取適合的量即可，也不能餵得太快，避免寶寶吸入太多空氣。

假設寶寶是配方奶寶寶，且有出現腸絞痛症狀，建議可以選擇接近母乳的配方奶，延續保護力。特別是貼近母乳的益生菌（如羅伊氏菌）、母乳寡糖及適合與母乳混哺的蛋白質等。這些保護因子能為寶寶築起層層保護，可以減少寶寶哭鬧的發生。

腸絞痛不是疾病，只是嬰兒長大過程中的一種表現。最後也提醒爸媽，若嬰兒腸絞痛症狀嚴重5S妙招也無法有效安撫，建議帶寶寶去看醫生，以獲得專業的照護意見。

給寶寶最好的保護

銜接母乳首選