健康天使寶
文章

寶寶夜哭怎麼辦？如何讓哭鬧的寶寶變天使

七月 1, 2026

1 MIN



寶寶半夜哭鬧，弄得爸爸媽媽心情煩，到底寶寶想要表達什麼？要怎麼樣才能讓寶寶乖乖睡覺？寶貝夜間哭鬧的原因有很多，媽媽與爸爸確實地了解原因，才能找到最適合寶寶的處理方式。這邊我們列出了寶寶常見的夜哭原因，供媽媽與爸爸參考，讓寶寶成為晚上乖乖睡覺的天使寶喔

•肚子餓了：

這是最常見的寶寶夜哭原因，剛出生的寶寶胃容量比較小，可能2-4個小時就會感到餓，因此比較不容易一覺到天亮。但隨著寶寶逐漸成長，搭配適當的訓練，夜奶的次數就可以越來越少喔！

•該換尿布了：

寶寶屁屁會因為碰觸到尿布裡的便便與噓噓，而感到不舒適而哭泣，這也是經常遇到的夜哭原因！渴望爸爸媽媽的愛： 有些寶寶喜歡被媽媽爸爸抱著入睡，當半夜突然醒來時，寶寶有可能會因為無聊與孤單而半夜哭鬧。

•身體不舒服：

寶貝有很多時候會有身體不舒服的症狀，但卻無法確切表達出來，常見的症狀便是消化道不適，其中，嬰兒腸絞痛就是臨床上很常見的一種症狀，媽媽與爸爸可依照底下原則評估，但如果真的沒有辦法解決，趕快找醫療人員協助。

1. 寶寶≦5個月。
2. 持續很久的莫名哭鬧、煩躁表現。
3. 沒有發燒或其他的可能疾病。

•幫助寶寶舒緩腸絞痛的方式：

1. 愛撫：幫寶寶按摩腹部或用溫毛巾熱敷，讓寶寶感覺舒服；或以輕柔舒服的音樂加上輕拍寶寶的背部，安穩寶寶的情緒。
2. 調整飲食：近年的研究認為，消化道裡的好壞菌比例可能是造成腸絞痛的原因之一，媽媽與爸爸在平常就可以注重寶寶消化道好菌的補充。在特定的情況下，醫師會協助媽媽爸爸們找到適合寶貝的調整方法來解決這些困擾。
3. 藥物協助：情形較嚴重的寶寶，經過評估後，醫師可能會考慮開立些相關藥物來調整寶寶的腸胃機能，媽媽與爸爸要遵照醫師的指示服用。

參考資源：
新生寶寶腸胃健康指南。台灣新生兒科醫學會。107年