0-6個月
文章

腸絞痛症狀怎麼判斷？學習5S妙招安撫嬰兒腸絞痛

六月 13, 2022

1 MIN

雀巢1000天專業團隊，將與爸媽們分享嬰兒腸絞痛症狀、腸絞痛原因，還有5S安撫寶寶方法，來協助爸媽舒緩嬰兒腸絞痛，與寶寶過上開心的每一天

有些寶寶在3個月大之前，常在傍晚或深夜哭鬧，怎麼安撫都沒有用，讓爸媽傷透腦筋。嬰兒腸絞痛雖不是一種疾病，也讓新手爸媽傷透腦筋，每個夜晚費盡心思安撫寶寶。

雀巢1000天專業團隊，**將與爸媽們分享嬰兒腸絞痛症狀、腸絞痛原因，還有5S安撫寶寶方法，來協助爸媽舒緩嬰兒腸絞痛，**與寶寶過上開心的每一天。

不是哭鬧就是腸絞痛，需以簡單3法則判斷嬰兒腸絞痛

嬰兒腸絞痛，通常發生在10天至3個月大的寶寶。寶寶會在夜晚突然哭鬧不止，而哭累時又變回健康的寶寶，甚至還會跟媽咪要奶喝，喝完奶後卻繼續大哭。寶寶或多或少都會夜間哭鬧，**但未必每個寶寶哭鬧，都需要判斷為腸絞痛，因此我們都會以簡單3法則，來判斷是否為嬰兒腸絞痛。**

腸絞痛判斷簡單3法則：
(1) 寶寶月齡在5個月以下
(2) 寶寶每天哭泣超過3小時
(3) 寶寶每週至少3天以上有哭鬧行為

腸絞痛症狀最常見寶寶哭鬧，也須重視寶寶煩躁與

吐奶情形

寶寶無緣無故哭鬧，是最常見的腸絞痛症狀，但其實還有很多表現與症狀，我們也會歸類為嬰兒腸絞痛。以下整理常見的腸絞痛症狀，讓爸媽們能在第一時間，察覺寶寶狀況。

腸絞痛症狀與表現：
(1)沒緣由且長達3小時的哭鬧，且哭鬧聲音色與音量較高
(2)臉哭到脹紅，或者出現拳打腳踢的動作
(3)煩躁不安，難以安撫
(4)脹氣或排氣
(5)吐奶
(6)排便困難
(7)腳弓起，如膝抱胸的姿勢

腸絞痛原因不明，腸胃面對外在威脅或牛奶蛋白不適，都可能造成腸絞痛

想要爸媽陪伴、餓肚子等情況，甚至諸如感冒、腹瀉等疾病，也可能會是寶寶哭鬧的原因，畢竟哭鬧是寶寶最常用的情緒表達方法。如果解決上述問題後，寶寶停止哭鬧，就不需被診斷為嬰兒腸絞痛。



▲ 腸絞痛原因尚未確定，外在環境刺激與腸胃不適都有可能

因此需要排除以上情形，來找出腸絞痛的可能發生原因。**腸絞痛發生的原因較不明，可能是寶寶受到外在環境影響身體健康狀況，連帶情緒難以安撫，半夜哭不停，或是因為腸胃道發育尚未成熟，對牛奶蛋白不適。**建議媽咪需要透過簡單3法則來判斷，寶寶是否發生腸絞痛。

了解腸絞痛按摩方法與5S妙招，改善與舒緩嬰兒腸絞痛

若寶寶哭鬧不止，可以給寶寶熱敷肚肚，也能以寶寶肚臍為中心點，給寶寶順時鐘輕按腹部，透過按摩紓緩寶寶腸絞痛不適。**以下也分享5S安撫寶寶妙招，協助媽咪順利安撫寶寶。**

安撫寶寶5S妙招：

（1）包Swaddling

以毛巾緊緊包住寶寶，讓寶寶有在子宮內的包覆感，讓寶寶安心。

（2）側（Side or stomach position）

寶寶哭鬧時，將寶寶抱在懷裡，透過擁抱的呵護，讓寶寶聽自己的心跳，可以安撫寶寶的情緒，增加幸福感。

（3）吸（Sucking）

哺乳時的抱抱，是媽咪和寶寶最親密的聯繫與時光，吸吮乳頭可以讓寶寶感到安心。若寶寶不餓或無法哺乳時，也可以給寶寶奶嘴。

（4）搖（Swinging）

抱著寶寶輕輕搖晃，讓寶寶重溫，在媽媽肚子裡搖晃的感覺，給寶寶安心感。

（5）噓（Shushing）

當寶寶還在媽咪子宮內時，寶寶可以聽到血流的聲音，媽媽也可以設定輕柔的音樂、流水聲、洗衣機運轉聲等白噪音，給寶寶營造在子宮內的環境。

而**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。

不過，全母乳哺餵的媽媽也要注意自己的飲食，避免乳製品與咖啡因等食物的攝取。在給寶寶餵奶時，別餵得太快，避免寶寶吸入太多空氣；同時也要掌握奶量，別讓寶寶吃不飽而哭泣，也不會因吃太撐而脹氣。

延伸閱讀：
哺餵母乳對媽媽的好處

腸絞痛什麼時候需就醫？解答嬰兒腸絞痛常見問題！

以下整理常見的腸絞痛問題，協助孕媽咪遇到寶寶腸絞痛，可以安心處理。

Q1腸絞痛什麼時候需就醫？

如果寶寶哭鬧了3小時以上，試過5S安撫方法，完全沒有停止的跡象，**甚至寶寶出現發燒、疝氣、脫臼等合併症狀，建議立即就醫，**給醫師診斷。

Q2寶寶發生腸絞痛的時間與高峰期，分別是什麼時候呢？



▲ 腸絞痛的高峰期，約在寶寶6週大時，之後隨著時間經過，漸漸改善

腸絞痛通常開始於寶寶2-4週大時，**而高峰期，通常會在寶寶六週大左右，**且因腸絞痛而哭鬧的時間，一天可能就長達3小時，但也會隨著時間過去，慢慢降低到一天1小時左右。到寶寶3個月大後，腸絞痛症狀便開始消失，不過提醒媽咪，有些寶寶也會腸絞痛到6個月大左右。

Q3寶寶腸絞痛，配方奶怎麼挑選？

若寶寶非完全母乳哺育，建議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。

Q4寶寶腸絞痛，吃益生菌有效嗎？

近年來研究顯示，益生菌的補充能有效改善嬰兒腸絞痛，在藥物治療上，有些醫師也會開益生菌，來降低腸絞痛寶寶哭鬧時間。

最後提醒媽咪，腸絞痛不是疾病，而是寶寶出生後，開始使用腸胃的表現，是寶寶長大的過程。但也別忘了，若症狀嚴重，且有合併症狀，要帶寶寶給醫師檢查。

延伸閱讀：
6個月前寶寶的發展

資料來源：
腸絞痛 – 孕產婦關懷網站