寶寶0-1歲文章
文章

嬰兒半夜哭鬧好崩潰？鄧惠文醫師建議這樣做找回生活平衡

六月 15, 2022

盼呀盼，寶寶出生的時間終於到來。但就在某天夜裡寶寶突然驚聲哭鬧，打破了夜的寧靜，也從此宣告爸媽睡眠時間不足、不能睡到自然醒的人生即將展開。從寶寶一出生到長大成年，所有爸媽都在一路過關斬將，太多未知與艱難挑戰，不時擊潰爸媽的自信心。

嬰兒半夜哭鬧若是生理性問題，通常只要令寶寶感到不適的症狀解除，寶寶就會暫時停止哭鬧；其他如想要人陪伴、睡眠環境可能有令他感覺害怕的聲音、氣味等，就必須創造一個讓寶寶安心的環境來達到安撫睡眠的效果，減少嬰兒半夜哭鬧的狀況。

尤其在新手爸媽時期，第一次碰上嬰兒半夜哭鬧，怎麼哄都哄不了時，就會有種世界快要崩塌的感覺。媽媽常常只能跟著哭，爸爸只能無奈地對著寶寶問：「你到底在哭什麼？」

《台灣爸媽育兒大調查》結果也顯示，近7成爸媽認為育兒過程充滿許多無法控制的挑戰，也有近7成爸媽曾在育兒過程，感到不知所措與疲倦，還有近6成爸媽，沒想到原來成為父母這麼困難，足見育兒是人生一大難題。



衍伸閱讀：＜各月齡嬰兒睡眠時間詳解：5種方法幫助寶寶睡過夜

新手爸媽壓力大，嬰兒為何半夜哭鬧？

成為爸媽必將面對一連串不可預期的育兒挑戰，嬰兒半夜哭鬧可說是一場序幕，解決這項艱難任務的的首要工作，是先了解為何嬰兒半夜哭鬧？基本上，探究嬰兒半夜哭鬧的睡眠原因可從生理性與心理性兩個層面來看：

- **寶寶睡眠問題原因1：**
  生理性：寶寶可能肚子餓、尿布濕，或脹氣、便秘、長牙不適、腸絞痛、過敏等生理症狀，爸媽要先檢查過一輪較能確定影響寶寶睡眠的原因。
  另外，臨床醫學上判斷嬰兒腸絞痛，多採用「３３３準則」，意即每天哭鬧超過３小時、每週超過３天以及症狀持續超過３週，只要符合以上症狀即可判斷為腸絞痛。
  總結來說，若是生理性問題，通常只要令寶寶感到不適的症狀解除，寶寶就會暫時停止哭鬧。
- **寶寶睡眠問題原因２：**
  心理性：寶寶也許睡眠時想要人陪伴，不想要一個人睡嬰兒床；或是寶寶不喜歡這個睡眠環境，可能有令他感覺害怕的聲音、氣味等。
- **寶寶睡眠問題原因３：**
  特殊狀況：譬如寶寶發燒、腸胃道發炎症狀、睡眠時受驚嚇等，這些特殊狀況也都有可能造成嬰兒半夜哭鬧。

衍伸閱讀：＜嬰兒哭不停怎麼辦？找出哭泣原因很重要從新生兒便便，瞭解寶寶常見的腸胃不適與腸胃發展狀況

這樣做，讓寶寶睡眠更安穩

建議爸媽面對嬰兒半夜哭鬧要對症下藥，才能真正解決寶寶睡眠問題：

- **寶寶睡眠問題解決方法１：**
  飲食調整：若嬰兒半夜哭鬧是因為睡眠時，腸胃道消化不良、脹氣、腸絞痛、過敏等症狀問題發生，可透過調整飲食內容、睡前奶量，來緩解寶寶腸胃生理症狀的不適感，讓寶寶睡眠更安穩。

- **寶寶睡眠問題解決方法２：**
  即時互動：寶寶可能因為覺得環境讓他不安才半夜哭鬧，這時爸媽可嘗試做一些安撫寶寶睡眠的活動，譬如帶寶寶泡個溫水澡、給寶寶安撫奶嘴、與寶寶說說話，當寶寶重新感受到溫暖時，寶寶就比較容易停止哭鬧進入睡眠。

若碰到嬰兒半夜哭鬧，爸媽也可嘗試5S安撫寶寶睡眠妙招。分別是：

- 用嬰兒巾把寶寶包住（Swadding）
- 側臥或俯臥抱寶寶（Side or Stomach）
- 製造噓噓聲（Shushing）
- 輕輕搖晃寶寶（Swinging）
- 給寶寶吸吮（Sucking）

創造一個讓寶寶安心的環境，通常可達到安撫寶寶睡眠的效果，減少嬰兒半夜哭鬧的狀況。

- **寶寶睡眠問題解決方法3：**
  舒緩按摩：輕柔的按摩能讓寶寶感到安心，長期下來也能讓寶寶了解到睡覺時間到了。比較入門的按摩方式，是從頭按到腳，先從寶寶臉部出發，到手部、肚子、腳，最後再將寶寶翻面，按摩背部。媽媽們也可以將寶寶抱在胸前來做按摩。
  按摩時，也可多和寶寶互動，或放些較柔和的音樂，讓寶寶進入睡眠狀態。
- **寶寶睡眠問題解決方法4：**
  面對特殊狀況時：先觀察嬰兒半夜哭鬧的原因，若是腸絞痛症狀、生病、發燒等特殊狀況，應該盡快就醫檢查，找到症狀病源，對症下藥。

衍伸閱讀：＜嬰兒發燒詳解：嬰兒發燒拉肚子該怎麼辦？＞＜嬰兒脹氣、拉肚子怎麼辦？改善嬰幼兒脹氣、拉肚子詳解＞

夫妻育兒找平衡，嘗試「三分之一」法則

處理嬰兒半夜哭鬧是未知育兒挑戰的一個縮影，若這時只有一方在處理寶寶哭鬧，另一方卻事不關己地呼呼大睡，即使照顧方是全職媽媽或全職爸爸，這樣的夫妻育兒生活還是失了衡，時間久了，就會慢慢影響夫妻感情。

鄧惠文醫師建議，夫妻育兒要有「三分之一」法則。

無論誰是寶寶主要照顧者，建議一天花三分之一時間照顧寶寶，再花三分之一時間與另一半溝通彼此想要的寶寶照顧或孩子教養原則、方式。

然後剩下的三分之一是夫妻兩人獨處時間，在這段時間裡，夫妻就盡情聊無關小孩的話題，像是彼此的工作、興趣、夢想等，如此一來，夫妻育兒生活就能逐漸找到最佳平衡狀態。

其中，**鄧惠文醫師特別提醒要留下三分之一時間來討論育兒觀念與方式，**「因為很多時候你以為的好，未必是對方認為的好，這是夫妻因教養問題起爭執的根源。」醫師笑說，媽媽常罵爸爸：「你怎麼這樣照顧小孩！」可是媽媽從來沒有想過爸爸到底認不認同你的方式，只會一股腦要求爸爸比照辦理。

況且每個人內心都可能會有過不去的坎，導致他無法依你所願做事，譬如有媽媽會不停抱怨老公不幫寶寶洗澡、換尿布，認為老公不是一個好爸爸，但爸爸可能只是不敢處理軟趴趴的寶寶，隨著時

間過去，寶寶骨頭長硬，爸爸可能就會變身成為寶寶最佳玩伴、書童，足見這三分之一時間的溝通是很重要的細節。



育兒之路從來都不易，卻是走過才知的幸福與美好

育兒是世上最偉大的工作，固然辛苦，裡頭卻充滿美麗風景，唯有親身走進去才能領略到，新手爸媽也要放寬心，便能感受到其中的美好，用心體會就會發現育兒不是痛苦來源，而是讓人生更豐富的甜蜜負荷。

重點摘要：

- 寶寶睡眠問題成因可分為生理性、心理性、特殊狀況
- 寶寶睡眠解決方法：飲食調整、即時互動、觀察哭鬧原因
- 夫妻育兒「三分之一」法則，找到生活最佳平衡

參考

- 各月齡嬰兒睡眠時間詳解：5種方法幫助寶寶睡過夜（link)
- 嬰兒哭不停怎麼辦？找出哭泣原因很重要（link)
- 從新生兒便便，瞭解寶寶常見的腸胃不適與腸胃發展狀況（link)
- 嬰兒發燒詳解：嬰兒發燒拉肚子該怎麼辦？（link)
- 嬰兒脹氣、拉肚子怎麼辦？改善嬰幼兒脹氣、拉肚子詳解（link)



立即分享