寶寶0-1歲文章
文章

寶寶哭鬧原因大解析：飢餓、分離焦慮等哭鬧原因與安撫方法

四月 21, 2023

寶寶為什麼一直哭！本文將帶新手爸媽們了解寶寶哭鬧原因，寶寶飢餓、悶熱、脹氣、便秘等都可能是造成寶寶哭不停的原因。此外，寶寶也可能因分離焦慮哭鬧，因此爸媽們除了給予穩定陪伴、養成寶寶規律作息、亦可適度讓寶寶練習與爸媽分開。

寶寶黏著媽咪很正常，但稍微離開視線寶寶就會哭的歇斯底里，這就很令爸媽感到頭痛了。**而哭聲是寶寶的溝通方式，讓我們一起來看看寶寶他可能想要傳達什麼訊息吧！**

寶寶哭鬧的四個生理原因

生理原因常常是寶寶哭鬧的常見原因，以下提供四個常見讓寶寶哭鬧的生理原因。

寶寶哭鬧原因1：肚子餓

症狀解讀：肚子餓是寶寶常見的哭鬧原因，也常常是爸媽第一個想到的原因。實際上，**寶寶在因為肚子餓哭鬧前，就會透過一些細微的動作、或反常的行為，來表達想吃東西的慾望**，像是吐舌、扭動身體。或者爸媽也可以用手指輕觸寶寶臉頰，看他有沒有尋找媽媽乳房的反應來判斷。

哭聲表現：因為飢餓狀態的寶寶並無太多力氣，所以哭聲的音量通常不會太大，並伴隨著吸吮的嘴型動作。

安撫對策：進食可以安撫寶寶的哭鬧。爸媽平時要注意寶寶喝奶、進食後的狀況，並應該盡量讓寶寶養成在適合時間進食的習慣。同時，**也要避免讓寶寶總是用哭聲表達要進食的意願，以免養成不良習慣**

寶寶哭鬧原因2：想睡覺

症狀解讀：寶寶疲憊想睡覺時，會透過哭鬧來表達自己想要睡覺的需求。而只有當寶寶順利被哄入睡後，哭鬧才會停止。

哭聲表現：由於寶寶此時很疲倦，哭聲並不會太大、音調也不會太高，但哭聲會持續較久，直到被哄入睡。

安撫對策：哄寶寶睡覺。而每個寶寶有不同的睡眠習慣，有的寶寶喜歡平躺，只要蓋上被子就能入睡；有些寶寶則需要全身包緊緊才能入睡。**因此父母需要了解寶寶睡覺的習性跟所需要的環境，在不會危害寶寶健康的前提下，父母都可以配合。**

寶寶哭鬧原因3：想換尿布、尿布濕

症狀解讀：想像一下自己內褲沾到便便、溼答答的觸感，一定很不舒服吧！那麼寶寶自然也會有相同的感受，**因此當需要換尿布時，寶寶也會透過哭聲來表達這樣的不舒服。**

哭聲表現：音量較高、頻率高、持續時間短。

安撫對策：這一點其實每個寶寶對於尿布濕的忍受程度不同，使得更換頻率上有差異。**原則上，家長可以主動檢查，當發現尿布濕掉了、或寶寶不太舒服的感覺，就可以換尿布了。**

一方面可以避免寶寶哭鬧，另一方面也可以避免尿布疹的發生。

寶寶哭鬧原因4：腸絞痛

症狀解讀：新生兒有將近4成的不明哭鬧原因，與腸絞痛有關。腸絞痛的發病原因並不明確，也並非完全是腸胃問題，有時也會跟更換奶粉品牌、副食品、排便狀況有關。若狀況嚴重，建議趕快就醫詢問醫生。

※腸絞痛的症狀會有：寶寶大哭不止、臉部脹紅、肚子脹氣變硬、手指緊握。

哭聲表現：音量大、頻率高，而寶寶腸絞痛通常好發於下午到傍晚。

安撫對策：可幫寶寶按摩肚肚來緩解。若是脹氣或便祕程度嚴重，或者在排除其他原因後，寶寶哭鬧依然不止，建議盡快諮詢醫生。

衍伸閱讀：《衛服部：哭鬧的寶寶怎麼辦——談腸絞痛》

寶寶的分離焦慮也可能導致哭鬧

前面提到的是寶寶哭鬧的生理原因，以下提到的是寶寶哭鬧的心理原因。因為寶寶哭，也有可能是分離焦慮跟心理原因所致，快讓寶寶服用以下愛的處方籤！

穩定的親密陪伴：每天最少30分鐘完全放下工作和手機，給寶寶專屬相處的時間。

規律作息：當寶寶知道下一刻即將發生什麼事，就能做好心理準備，也會減低焦慮。當家中發生變動，出差、搬家等事，也應提前告知。

練習分開：玩遊戲時可以拿棉被蓋住自己、或躲在椅子後，但不要讓寶寶完全找不到。這能讓寶寶

感受分離，也建立「媽咪只是消失一下，不會永遠不見」的觀念，降低往後對分離的焦慮感！

小叮嚀：**寶寶分離焦慮的原因多來自安全感不足，根治的辦法就是：滿滿的愛、以及有品質的陪伴❤**



立即分享