寶寶0-1歲文章
文章

嬰兒腸絞痛怎麼辦？從 4 大症狀判斷 5S 舒緩方法一次看懂

七月 8, 2025

嬰兒腸絞痛是新生兒常見的生理現象，通常發生於出生後10天至12週之間，本文整理腸絞痛常見症狀、333診斷法則和5S安撫法等舒緩技巧，幫助爸爸媽媽掌握正確照顧方法，安心陪伴寶寶。

雖然爸爸媽媽無法完全阻止嬰幼兒腸絞痛的發生，但是透過5S安撫法，可以有效緩解寶寶的不適，降低哭鬧頻率。

嬰幼兒腸絞痛是許多新手爸媽最常遇到的症狀之一，腸絞痛發生時間通常在寶寶出生後的出生後10天至12週，雖然腸絞痛本身不是疾病，但持續的哭鬧行為仍讓爸媽感到焦慮與無助。

到底什麼是腸絞痛？有哪些典型症狀發生？爸媽又該如何有效安撫寶寶？本篇文章將帶你了解寶寶腸絞痛的成因、常見症狀與5S緩解方法，幫助爸媽在面對寶寶哭鬧時能夠更有信心，溫柔陪伴寶寶度過。

本文目錄

1. 什麼是腸絞痛？嬰兒什麼時間開始會出現腸絞痛
2. 嬰兒腸絞痛症狀有哪些？
    - 寶寶是腸絞痛還是一般哭鬧？一張表整理區別
    - 腸絞痛4大症狀一次看
    - 腸絞痛的333診斷法
3. 寶寶腸絞痛的舒緩方式
    - 腸絞痛寶寶的 5S 安撫法
    - 飲食調整、按摩舒緩
    - 營造舒適環境
    - 寶寶腸絞痛 2 大原因：生理性因素＆心理性因素

4. 寶寶腸絞痛的注意事項，出現哪些情況需盡快就醫？

5. 爸爸媽媽的困擾解惑，嬰幼兒腸絞痛的常見問題

什麼是腸絞痛？嬰兒什麼時間開始會出現

腸絞痛（Colic）常見於新生兒階段，爸爸媽媽會發現寶寶經常在無明確原因的情況下長時間哭鬧。根據醫學定義，只要寶寶在餵食正常、尿布乾淨的情況下，仍出現頻繁、激烈和持續性的哭鬧，就很可能和腸絞痛有關。

腸絞痛常發生的時間在寶寶出生12週內，並且在約6週時達到高峰。大部分寶寶腸絞痛在3至4個月大後，隨著神經系統與消化功能逐漸成熟，症狀就會自然緩解。因此，腸絞痛被視為一種正常的新生兒成長過程，雖然讓人心疼，卻是寶寶邁向健康發育的重要一步。



嬰兒出現腸絞痛情況，時常從傍晚持續哭鬧至深夜

寶寶腸絞痛症狀有哪些？怎麼排除只是一般哭鬧情況？

出現腸絞痛症狀的最大特徵，就是寶寶持續且無法安撫的哭鬧。許多新手爸媽也常常苦惱，如何判斷寶寶是腸絞痛造成身體不適的情緒反應，或是因為肚子餓了、尿布濕了造成的一般哭鬧。

寶寶一直哭鬧，是腸絞痛還是正常現象？

一張表整理寶寶發生真正腸絞痛與一般哭鬧的差別，幫助爸爸媽媽快速了解嬰幼兒腸絞痛與一般哭鬧的判斷關鍵、排除寶寶常見的一般哭鬧：

	嬰幼兒腸絞痛	一般哭鬧
哭鬧發生時間	幾乎每天固定時間的猛烈大哭，尤其是在傍晚到深夜	不固定的哭鬧，可能是餓了、尿布濕了等不同因素
哭鬧持續時間	每日超過3小時、每週出現超過3次	單次哭鬧幾分鐘至一小時內，安撫後可緩解
安撫效果	換抱法、換尿布、餵奶都難以有效安撫	餵奶、抱抱等基礎安撫就能有效緩解
身體表現	臉部脹紅、拳打腳踢、脹氣	偶爾扭動，但整體放鬆
其他身體狀況	飲食正常、體重成長正常，寶寶也不會發燒	輕微不適，但可以快速緩解
發生時期	出生12週內，並且在約6週時達到高峰	任何時間都可能發生

寶寶的4種腸絞痛症狀一次看

- **無明顯原因長時間哭鬧：**即使餵飽、換尿布、沒有其他疾病，寶寶仍持續大聲哭喊。
- **臉部漲紅、拳打腳踢：**哭鬧時常伴隨激烈肢體動作，寶寶的表情出現痛苦或焦躁。
- **排便困難、脹氣或者頻繁排氣：**腸絞痛寶寶常因腸道蠕動不規則，而出現排便不順或腹部脹氣等狀況。
- **睡眠不安、吐奶增加：**出現腸絞痛的寶寶容易在夜晚驚醒，同時可能有吐奶、打嗝等現象。

延伸閱讀：從新生兒便便，瞭解寶寶常見的腸胃不適與腸胃發展狀況

腸絞痛寶寶的診斷，臨床上常採用 Wessel 氏準則

為了更科學地判斷腸絞痛，**臨床上醫師普遍採用 Wessel 氏準則，或是稱為 333 診斷法，來診斷寶寶是否出現腸絞痛情形，如果寶寶出現以下情形，**很可能就是出現腸絞痛：

- 寶寶每天哭鬧持續超過 3 小時
- 每週至少出現 3 天以上的哭鬧情況
- 哭鬧情況持續超過 3 週

寶寶腸絞痛怎麼改善？安撫技巧、舒緩方式一次看

雖然無法完全阻止腸絞痛的發生，但透過適當的照顧方式，可以有效改善與緩解寶寶的不適，降低哭鬧頻率。惠氏營養團隊整理專家建議與臨床實證的舒緩技巧，分享給爸爸媽媽：

腸絞痛寶寶的 5S 安撫法

由美國小兒科醫師 Harvey Karp 提出的 5S 安撫法，是利用模擬子宮環境來安撫嬰兒，可以讓寶寶認為自己在子宮內很安全進而平靜下來，「5S安撫法」被廣泛認為是有效應對寶寶在腸絞痛時的抱法，包含：

1. **包覆（Swaddling）**
   使用包巾輕柔包覆寶寶，模擬子宮內的安全感。
2. **側躺（Side Position）**
   最適合寶寶腸絞痛時的抱法，是讓寶寶以側躺或趴著姿勢在大人手臂上，有助於改善並舒緩腸道壓力。（注意：寶寶睡覺時仍以仰睡最安全）。
3. **吸吮（Sucking）**
   使用奶嘴或讓寶寶吸吮，有助於轉移注意力並產生安定感。
4. **搖晃（Swinging）**
   輕柔地抱著寶寶搖動，模擬在子宮內的節奏感，能幫助寶寶放鬆。
5. **噓聲（Shushing）**
   透過播放心跳聲音響、白噪音或是洗衣機、吸塵器等運作聲音，模擬寶寶在子宮內聽到的血流聲，有助安撫寶寶情緒。

調整飲食內容、按摩紓緩安撫寶寶

- **媽媽的母乳哺育建議**
  鼓勵持續哺育母乳
  母乳中天然的抗體與活性成分，有助於 **穩定寶寶腸道健康、強化保護力。**同時，若寶寶有疑似過敏症狀，**哺乳中的媽媽建議暫時避免攝取常見的高過敏原食物，包括：乳製品、大豆、小麥、蛋、花生與堅果**等。
- **選擇適合的飲食**
  若寶寶出現乳糖不耐或疑似蛋白過敏現象，建議可與醫師討論後，考慮調整飲食 **減輕寶寶腸胃的消化負擔**，並可能**降低腸絞痛、腹脹或其他腸胃不適的發生機率。**
- **按摩緩解寶寶腸絞痛**
  澄清醫院提到，出現腸絞痛時可以輕輕按摩寶寶的肚子，順時針方向按摩有助於促進腸道蠕動，減輕腸絞痛症狀。

延伸閱讀：嬰兒脹氣、拉肚子怎麼辦？改善嬰幼兒脹氣、拉肚子詳解

給寶寶營造安靜舒適的環境

避免過度刺激，例如強光、噪音或頻繁換抱法，讓寶寶有機會自然調整情緒。台大醫院新竹台大分部小兒科也提出，可以帶著寶寶坐車子、推嬰兒車外出走走、使用前抱式背帶把嬰兒懷抱在胸前，或是使用安全嬰兒搖籃、替嬰兒洗溫水澡等等，都是爸媽可以視情況謹慎應用的方式。



寶寶出現腸絞痛時，爸媽能夠按照5S安撫法舒緩寶寶不適

知道寶寶為什麼會腸絞痛，也能幫助爸媽安定自身心情，其實嬰幼兒腸絞痛的成因並不單一，而且可能是同時發生的，但主要可以分為 2 大原因：**生理性因素**與**心理性因素：**

嬰幼兒腸絞痛的生理性原因

寶寶的腸胃系統尚在發展階段，容易因為不規則蠕動導致腹脹與絞痛感。同時部分寶寶對乳糖消化能力尚未完善，會對牛奶蛋白產生過敏反應，或是腸道內好菌與壞菌比例失衡，都會進一步刺激腸道，引發腸絞痛不適與哭鬧。詳細包含：

- 乳糖不耐受
- 對於牛奶蛋白過敏
- 寶寶的腸道菌叢失衡
- 腸道發育尚未成熟

嬰幼兒腸絞痛的心理性原因

新生兒寶寶對環境仍需要時間適應各種聲音、光線與觸覺刺激，同時對母親的觸摸、心跳聲有高度依賴感，因此也容易引發焦躁、哭泣等行為。詳細包含：

- 對於新環境的陌生，讓寶寶出現適應不良的反應
- 一時的情緒緊張、離開媽媽缺乏安全感

爸爸媽媽需要理解，**腸絞痛是一種綜合性、暫時性的現象**，通常隨著寶寶成長，生理與心理的適應力逐漸提升，症狀便會自然減輕與改善。

寶寶腸絞痛的注意事項，出現哪些情況需盡快就醫？

雖然大多數寶寶腸絞痛屬於**自然發展過程的一部分**，不需過度治療，但爸媽仍然要懂得辨識異常狀況，以免錯過重要的健康警訊。若發現以下情形，建議儘早就醫：

- **伴隨發燒、持續嘔吐或腹瀉**
  腸絞痛不會引起體溫升高或持續性嘔吐、腹瀉。如果寶寶哭鬧同時出現38°C以上高燒、反覆吐奶或水瀉，可能是 **感染性腸胃炎、泌尿道感染**，需即時送醫。
- **食慾明顯下降、體重無法正常增加**
  如果寶寶明顯拒奶、吃奶量驟減，代表可能有其他健康問題。
- **哭鬧時間異常延長、難以安撫**
  若寶寶的哭鬧時間遠超過「333法則」標準，伴隨尖銳哭聲、扭動不安，可能有 **疝氣、胃食道逆流**等更嚴重問題。
- **出現脫水徵象**
  持續吐奶、腹瀉容易導致新生兒脫水，早期徵象包括嘴唇乾裂、眼眶凹陷、皮膚彈性下降、尿布濕度明顯減少（一天換尿布次數減少到4次以下）。若發現這些情況，應立即送醫補充水分與電解質。

同時爸媽的直覺很重要，如果有「覺得不對勁」、寶寶不只是發生腸絞痛情況的感覺，請立即尋求醫療協助。



腸絞痛是寶寶發育的過程之一，爸媽只要謹慎注意寶寶的狀況即可

爸爸媽媽困擾解惑：嬰幼兒腸絞痛的常見問題

Q1為什麼腸絞痛時間都在晚上？

寶寶腸絞痛最常在傍晚到深夜時段發作，主要因為晚上副交感神經系統活躍，腸胃蠕動增加，容易引起腹部不適。這種情況是常態，不代表育兒照顧有誤。

Q2寶寶幾個月容易腸絞痛？會持續多久？

腸絞痛最常出現在出生後2～12週之間，其中**第6週左右最為嚴重。**

Q3寶寶腸絞痛是一陣一陣的嗎？

腸絞痛的表現會因寶寶個體差異而不同，有些寶寶哭鬧時間較長且頻繁，有些則是**一陣一陣地出現**

情緒激動的情況。不過，爸媽要特別留意，如果寶寶哭鬧同時出現**嘔吐、發燒、精神活力下降**等異常狀況，應及早就醫檢查。

Q4腸絞痛會自己好嗎？需要治療嗎？

腸絞痛通常隨著寶寶成長改善並自癒。只要寶寶體重正常增加、活力正常），醫師通常建議透過抱抱安撫、使用5S技巧陪伴寶寶度過這個期間。

Q5腸絞痛和胃食道逆流、過敏反應如何分辨？

- **胃食道逆流：** 除了哭鬧，還會出現大量吐奶、拒食等特徵。
- **牛奶蛋白過敏或乳糖不耐症：** 除哭鬧外，可能伴隨**皮膚濕疹、腹瀉或糞便帶血絲**等症狀。
- **單純腸絞痛：** 哭鬧時段較固定，哭鬧之外，寶寶進食、發育良好。

Q6腸絞痛會影響寶寶成長發育嗎？

一般情況不會，腸絞痛主要影響寶寶的情緒與短期睡眠品質，但**只要寶寶進食正常、體重穩定成長**，就不必過度擔心。

嬰幼兒腸絞痛症狀出現後，爸媽最重要的任務，其實是耐心陪伴寶寶、理解寶寶的發展節奏，隨著時間推移就會逐漸減少腸絞痛發生。同時也提醒爸爸媽媽，腸絞痛也是成為育兒路上正常出現的小插曲，不必過度擔心與自責是照顧不周。

重點摘要：

- 腸絞痛常見於出生後10天至12週，6週達高峰，嬰兒腸絞痛是正常的生理發展現象，通常在寶寶3～4個月大後自然緩解，不必過度擔心。
- 常見症狀包含長時間哭鬧、臉紅、脹氣、吐奶，若寶寶每天哭超過3小時、一週至少3天，可能需排除一般哭鬧，為腸絞痛表現。
- 5S安撫法＋飲食調整是有效舒緩方式，透過包覆、側躺、吸吮、搖晃、噓聲，搭配適合的飲食與穩定環境，能有效幫助寶寶舒緩不適。
- 腸絞痛成因可分為生理性與心理性因素，包括腸道發育未成熟、乳糖不耐受、牛奶蛋白過敏，以及對環境適應不良、缺乏安全感等心理壓力。

參考：

- Familydoctor(link)
- 澄清醫院中港分院(link)
- 國民健康署(link)
- 亞東醫院(link)
- 台大醫院新竹台大分院(link)

