

## 一、寶寶為什麼會哭鬧

寶寶哭鬧是一種正常現象，即使是健康的新生兒每天哭鬧的時間平均也有 3 個小時。他們通過哭來跟爸媽溝通，所以哭是寶寶表達自己需求的一種方式，也藉著哭來發洩體內的一些壓力或過多的刺激，因此，當寶寶哭的時候爸媽先別緊張，應從他的哭聲來判斷其需求或身體狀態。



## 二、常見哭鬧的原因

生理：肚子餓、尿布濕、不舒服、想睡覺、腸絞痛。

心理：心情差、受驚嚇、分離焦慮、撒嬌、想引起注意。

## 三、安撫步驟



通常寶寶在「檢查」和「觸摸」的階段就可以得到安撫。以睡覺哭泣為例，很多寶寶睡到一半會發出微弱的嗚咽聲，這往往只是無意識狀態下的低吟，只要輕輕拍背就能安撫。

## 四、安撫寶寶的技巧

1. 讓他看到您的臉，以平穩溫和的語調和他說話。
2. 按著寶寶的手臂置於他的胸前，讓他的手臂彎曲交叉，將寶寶舒適的包起來。
3. 將寶寶抱起來，溫柔的搖晃。



4. 立抱於胸前，讓他的頭靠著照顧胸部，一邊輕搖，一邊輕輕的說話。(爸爸做尤其有效)



## 安撫哭鬧寶寶之護理指導

5. 不要劇烈搖晃寶寶。寶寶哭泣是和大人溝通的一種方式，需要家長耐心安撫，不可以劇烈搖晃、旋轉或將寶寶拋到床上；如果照顧者情緒無法控制，請向親友尋求協助

如對護理指導有問題請洽詢  
中山醫療社團法人中山醫院  
地址：臺北市仁愛路四段112巷11號  
電話：(02)2708-1166  
以上圖片經本人同意

108.04 制、114.07 檢

現代醫療，傳統照顧