

特別注意:

腹痛---5個嬰幼兒中就有一個出現此症



如何判別:

- 孩子每週至少有一天哭鬧, 每天哭鬧3個小時或以上
- 哭鬧得很厲害
- 哭鬧無法安撫

如何處理:

- 包裹或保暖---將孩子緊緊包裹起來, 或者放在溫熱水盆裡。
- 搖動---將孩子放在嬰兒秋千, 推車裡或安裝好嬰兒座位的小車裡, 同時搖晃。
- 低調轟鳴聲---持續穩定的聲響。 可以是唱歌或哼歌, 吸塵器, 風扇或者干衣機的聲響。
- 撫慰奶頭--使用撫慰奶頭往往可以立刻止住哭鬧; 但如果孩子弄掉了撫慰奶頭可能會開始哭鬧。(注意撫慰奶頭可能干擾母乳喂養。)
- 按摩---可以同時安撫父母和孩子。



噓, 噓, 小寶貝*



噓, 噓, 小寶貝, 不要哭泣,
媽媽給你唱一首搖籃曲。
如果你還要哭成了湖,
媽媽就來試試這10+20步;
如果仍不夠讓你破泣歡笑,
媽媽就找人輪流跟哭寶寶耗。
所以, 噓噓, 小寶貝, 你不要哭;
媽媽會在這裡直到你淚干雙眸
哪怕需要20年的辛苦。
要給噓噓小寶貝伴唱好,
媽媽再給你買一隻模仿鳥。

*采編自“為人父母”--- 由內華達州立大學合作發展部主持的年輕父母家訪項目。

請致電內華達州立大學合作發展部的母乳喂哺支援熱線 (702) 257-5583。

如要索取合作發展部出版的其他哺乳資訊小冊子, 請致電(702)257-5547。

“母親賦與孩子的禮物”由食品券計劃出資贊助印刷。食品券可幫助有需要的家庭平衡開支, 是抵禦飢餓的第一道防線。它讓低收入家庭在授權食物店購買合乎規定的營養食品。要了解內華達食品券計劃詳情, 請致電: 1-800-992-0900, 轉分機 0500。

In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture's policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call (202) 720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.

An EEO/AA institution



COOPERATIVE EXTENSION

Bringing the University to You

FS-04-35

安撫嬰幼兒 如何對付 哭鬧的孩子

(Hush Little Baby)

編著:

Madeleine Sigman-Grant (博士, 註冊營養師)





哭鬧是孩子用以告訴我們他們的需要的方式——比如對食物、安慰和安全感的需要。有些孩子很少哭，另一些則哭得很多。如果你的孩子哭得較多，這並不意味著父母或者孩子不好。我們需要記住很重要的一點是：孩子哭並不是要故意惹我們生氣。不過哭鬧的孩子可以給父母造成很大的壓力。

如果你不能止住孩子的哭鬧，不要使勁搖晃或者拍打他。記住孩子並不是想要惹你生氣。他們只是年幼不懂事，如果看到你生氣，只會哭鬧得更厲害。粗暴的動作，包括玩耍時的粗暴動作，會對孩子柔軟的骨組織、內臟和腦部造成永久損傷。

多數孩子每天有一個哭鬧時段，了解這個時段會大有幫助。以下是一些有效的對付孩子哭鬧的方法。



- **搖動** -- 直立抱持孩子，偶而搖晃一下（搖一下就停下來），這樣可以煩躁的孩子安定下來。或者橫抱孩子持續（不間斷地）搖晃，這樣可以讓孩子入睡。



- **包裹** -- 將孩子包裹在柔軟溫暖的毯子裡，僅讓頭部露出來。另外嬰兒掛兜可以讓孩子貼近你的胸膛，這對哭鬧的孩子也很有安撫作用。



- **調整衣著** -- 判斷孩子是否穿得過多或者過少，調整衣服穿著量以使他感覺舒適。
- **打嗝兒** -- 輕輕給孩子拍拍嗝兒，看是否因為胃裡有空氣讓他不舒服。
- **治療尿布濕疹** -- 取掉尿布，把孩子放在防濕墊子上。用維生素A和D油膏混合太白粉塗抹患處。如果皮疹很嚴重，帶孩子去看醫生。



- **輪流看護** -- 家庭成員可以輪流看護孩子。

使用撫慰奶頭 -- 這對奶瓶喂哺的孩子往往有用。如果是母乳喂哺，可以增加喂哺次數以安撫孩子。如果進行母乳喂養，使用撫慰奶頭之前確定母乳已經準備好可以隨時哺乳。這對奶瓶喂哺的孩子往往有用。如果是母乳喂哺，增加喂哺次數能安撫孩子。孩子出生後的第三周到第四周時如有必要就可以使用撫慰奶嘴。



- **聲音** -- 錄下孩子的哭聲放給他聽。一些孩子會停止哭鬧，安靜下來聽他們自己的聲音；或者試試輕柔的音樂，哼唱歌曲，干衣機或其他聲音是否有幫助。

- **交換孩子輪流看護** -- 找可以信任的鄰居或者朋友照看孩子，這樣你可以出門活動鬆弛一下。這之後，你可以交換看護她的孩子。
- **給孩子按摩** -- 按摩似乎可以同時安撫父母和孩子。



- **僱用保姆** -- 找一個你可以信賴的負責的保姆。雖然這樣做的費用很貴，但因此而換來自由和安心可能令它物有所值。



- **20+10步驟** -- 如果孩子哭個不停，首先確定他沒有身體上的不適，然後抱起他來輕輕搖晃20分鐘，再把他放回搖籃，讓你自己休息10分鐘。必要時重複以上步驟。



- **最重要的是堅持** -- 最初的三個月是最困難的，如果你努力安撫孩子，很可能到第4個月他就會安定下來了。