

嬰兒哭 要不要緊？

「哭」是一種與生俱來的本能反應，是一種訊息的傳達方式。在成人的世界裏，哭是情緒的發洩，傳達著不愉快、傷心等訊息；在嬰兒的世界裏，哭代表需求的不滿足，嬰兒藉著哭聲來引起成人的注意。初次為人父母，時常一聽到嬰兒的哭聲，便手足無措，不知如何處理。如果能事先對引起嬰兒啼哭的原因有所了解，就不會恐慌了。

爲什麼啼哭？

引起嬰兒啼哭的原因有：

1. **飢餓**：嬰兒如果習慣了固定的時間進食，一旦餵食時間到了，却遲遲沒有奶吃的話，這時他會以哭來抗議了。如果還不到餵食時間，或已餵過奶而仍有哭鬧的情形，就可能是其他因素引起的。

2. **尿濕或排便**：有些嬰兒對大小便刺激皮膚的感覺相當敏感，只要尿布一濕，便會以哭的方式告訴父母「我要換尿布」。當然，即使有些嬰兒在尿濕或排便的時候不動聲色，做父母的也應時常注意替他換上乾淨的尿布。

3. **消化不良**：嬰兒吃奶後，應該輕拍他的背部，讓他打嗝，使消化道、呼吸道保持暢通，否則嬰兒就可能因爲脹氣難受而哭鬧。有些嬰兒會因爲腹瀉痛而哭鬧不停，目前我們還不知道腹瀉痛的根本原因，如果嬰兒有此症狀，可請醫師提供適當的方法以減輕嬰兒的痛楚。

4. **生病**：嬰兒生病時（例如：發燒、腹瀉等），都會因不舒服而

哭泣。

5. **疲倦**：嬰兒疲倦想睡的時候，需要一個安靜的睡眠環境，如果周圍環境太吵雜了，或是父母、親友仍一直逗弄他，使得他不能安睡，那麼，他便會以啼哭表示不滿。

6. **其他**：有時嬰兒被脫落的安全別針戳到了，會哭。被人抱得不舒服、會哭。穿得太少或穿得太多，也會哭的。

啼哭對身體有害嗎？

嬰兒啼哭有時兩三聲便停止了，有時却嚎啕大哭，哭得父母神經緊張，害怕嬰兒會哭出毛病來。事實上，哭是一種運動，也是正常的現象。哭的時候是用胸腹部的肌肉收縮，將氣管裏的空氣壓出來，振動聲帶而發出哭聲。如果哭得太久、太厲害，頂多聲帶紅腫、胸腹部疼痛，過沒多久就會復原的。但是，如果聽到下列兩種哭聲，就應趕緊找醫生檢查：

1. 出生未滿一個月的新生兒，如果出現尖銳、高頻率的哭聲時，可能是腦部壓力增加或有腦出血的情形，應立刻找醫生檢查。

2. 七、八個月大的嬰兒如果哭得呼吸停止，出現「激怒性痙攣」——即沒有吸氣而造成氧氣不足、嘴唇發紫、臉色變青的現象，應注意可能和癲癇病有關。

有些母親常常覺得奇怪，嬰兒白天似乎很安靜，但到了晚上却很愛哭，是不是有毛病呢？通常這種



嬰兒舒適之後便不再哭了，但是不要一哭就抱他，久而久之會慣壞他。（阿丰攝）

情形可從兩方面來解釋：嬰兒平時在白天習慣了有人在身邊，到了晚上，沒有人理他，他就會哭鬧；而爸爸媽媽晚上需要休息，當然會覺得嬰兒的哭聲格外煩人了！

因此，只有在哭聲不對勁時，父母才需要特別注意。平時只要了解嬰兒爲什麼哭，使他舒適之後，即使他還在哭也不要緊，就讓他運動運動好了，不必要過分緊張。父母只要平時以愛心照顧嬰兒（嬰兒哭時不理他，並不表示不愛他），撥出時間在他有精神的時候，多和他說話、玩耍就可以了。

如果嬰兒一哭就抱他，久而久之，不但會慣壞他，也使許多待做的事都被嬰兒的哭聲纏絆住，自己也變得急躁而沒有耐心，這對父母和嬰兒都不好。