

嬰兒的啼哭



La Leche League-Asia
國際母乳會—亞洲

啼哭，乃嬰兒的天性——這是一個不容置疑的事實；至於如何處理嬰兒啼哭這個問題卻一點也不簡單。您的母親告誡您如果孩子抱得太多會把他慣壞；您最要好的朋友卻又對您說，沒有孩子會因為太多的愛而被寵壞；可是您的鄰居又來勸您，孩子必須在嬰兒期開始學習獨立，否則將會永無休止地黏著您。

然後您發覺有一天，當自己站在孩子房間外面聽著他嘔啾大哭的時候，只感到無所適從，不知如何是好。您既已給孩子餵過奶，掃過風，也換過尿布，到底應該怎樣做才是最好的呢？

嬰兒為著各式各樣的原因而哭，原因不同，卻同等重要——煩悶、寂寞、飢餓和腹痛一樣，都會使任何嬰孩感到不適，待寶寶「真正需要您的時候才去看顧他」這道理跟本就不成立。啼哭是寶寶想和您溝通的表現——它意味著孩子有一些需求，只要他還在哭，表示他的需求未被滿足，就是這麼簡單。這好比一個警報系統——一旦有異常狀況，便會響起警報，直至您處理為止。

然而嬰兒並非機器，他們不可能無休止地大吵大鬧，哭久了終究是會靜下來的，可是這並不表示他們學會安撫自己，那只不過是因為他們已經沮喪異常且疲憊不堪而已。威廉·西爾斯醫生在「有效解決寶寶睡眠問題」(*Nighttime Parenting*)一書中表示，父母對孩子的哭叫置之不理是漠視孩子對他們的信賴的表現，而這種信賴是教養孩子不可或缺的。回應孩子的啼哭，您會讓他知道您相信他真的需要您，而且他可以信賴您會守在他的身旁。西爾斯醫生認為「一個被信賴的孩子才能學會信賴他人」。他亦同時表示：「研究資料顯示嬰兒在啼哭的時候，如果即時有人理會，在他們稍大時反而會哭得較少。」回應孩子的啼哭並不會使他們養成壞習慣，相反地，您是在教導他們，使他們知道自己能夠成功地與您溝通。就算您對他的哭聲不明所以，抱著他亦於事無補，但您的回應至少令他知道自己沒有被人遺忘。

巴利·布澤頓於二十五年前曾經進行過一個調查，總結資料顯示，一般所謂「正常」的嬰兒每天平均哭兩個小時以上。至於較為近期的調查則顯示嬰兒在啼哭時，只要有人去照顧他，很多就是患腸絞痛的孩子每天也不會哭超過一小時(Taubman 1984)。回應孩子的哭聲並不會使他們哭得更厲害，相反的，那只會令他明白不需要哭那麼多。

雖然這與一般人的觀念背道而馳，但回應孩子的哭聲並不會寵壞他們，將他們置之不理，亦不可能使他們學會獨立。再者，嬰兒啼哭對肺部

有幫助的說法，更非屬實。西爾斯醫生認為，任由嬰兒啼哭不單會降低他們血液中的含氧量以及增加心跳率，「持續不斷的啼哭會對孩子的整體發展造成破壞性的影響」（Sears 1985）。

嬰兒持續啼哭不單可能會對其造成傷害，對母親亦同樣有負面的影響。首先，作為母親的會對自己的母性直覺產生混淆，本能反應叫她們要去安撫孩子，然而身邊的人卻勸告她不可這樣做。當母親的既想為孩子做到最好，但到底應該相信自己的直覺還是專家的建議卻使她們感到無所適從，進退兩難。在「教養難帶寶寶」（*The Fussy Baby*）一書中，西爾斯醫生指出作為母親的，若長期因聽取其他人的意見而將自己的直覺壓抑，不去理會孩子的哭叫，她將會逐漸變得不信任自己或是孩子。

母乳哺餵及嬰兒啼哭

雖然您已知道回應孩子的哭聲最是理想的，但到底應該怎樣做才可以安撫他們呢？大多數餵母乳的母親會本能地把孩子抱起來餵奶。事實上，很多餵母乳的媽媽都說當她們一聽到孩子的哭聲，乳房便會感到噴奶反射，這正是自然界告訴母親，母性的本能反應是應該要回應自己孩子的需求呢！

可惜有些時候，當吃母乳的孩子哭叫不停，身邊的人會迫不及待的告訴母親，孩子不是吃得不飽就是她的奶有問題。希拉·奇津澤醫生就曾經為此作過一個調查，一些餵母乳而孩子又特別愛哭鬧的母親最常得到的建議是為孩子斷奶，然後改以奶瓶餵哺。很多聽從這個建議的母親在給孩子斷奶並轉到奶瓶餵哺之後，才發覺孩子依舊不斷啼哭。不單這樣，她們亦同時發覺自己失去了在餵母乳時與孩子擁有的親密感。事實上，餵哺母乳的確能使一些母親更能照料愛哭鬧的嬰兒，這是因為在餵奶的過程當中，母親會分泌一種催產激素，使她們更慈祥更具備母性。

如果您餵母乳，而頻密的餵哺又有助減少孩子哭鬧的次數，您就可以繼續這麼做。如果孩子已經滿六個月或更大，也許該開始給他餵點固體食



物了。至於較年幼的寶寶，頻繁的餵哺需求有可能是因為他們正處於生長加速期，三至五天之後便可能會再次回復正常。此外，無論您是否在一個小時前已經餵過他，您仍然可以依從孩子，讓他再吃多一點。

有時孩子可能會因為太愛吸吮以致太飽而肚子不適，這情況意味著寶寶似乎只想吸吮而並非要吃奶，您在餵哺時大可不必換邊而讓他繼續吃剛餵過的一邊乳房。雖然您的乳房每天二十四小時都在持續產奶而不會完全沒有奶，但寶寶吃剛餵過的一邊乳房就不會像經常換邊那般的吃到那麼多，而他那小小的肚子也不至於過飽。

假若您的寶寶每隔數天才大哭一次，這可能是因為您吃了某些食物的緣故，不過這情況不太常見，一般餵母乳的母親只要適量進食，是不會有問題的。如果您發現自己在進食某種食物之後孩子顯得特別哭鬧，您可以嘗試避免該類食物一段時間，然後觀察孩子是否好轉。此外，無論是直接吞服或通過母乳吸收，有些嬰兒可能會對維他命、礦物質或氟化物的補充劑產生過敏反應，雖然醫生一般都會常規性地為所有嬰兒開維他命的處方，但吃母乳的寶寶一般都不需要這些補充劑。

有些孩子可能特別不容易嗝奶，有些嬰兒在剛吃過奶後將他抱起便會自己打嗝，有些卻可能要靠在您的肩膀上超過五分鐘才能嗝出那口氣。假使您覺得寶寶因為未能打嗝以致胃部不適而啼哭，有一種方法可能會對此有幫助，您只須將孩子面朝下地橫躺在您的大腿上，然後輕擦或拍拍他的背部便可，不過很多時候孩子在打嗝之後肚子又會空起來，所以有可能會再要求吃奶。

安撫孩子的技巧

如果您的孩子只顧啼哭而又不肯吃奶，而您既已替他打過嗝又換過尿布，那該怎麼辦呢？這時您可以嘗試脫去他身上所有衣服，看看他是否因為被甚麼東西纏著而感到不適，他有可能是被一些別針或衣服的標籤弄得皮膚很癢，也有可能是一些毛線或頭髮纏著他的腳趾。雖然這聽起來似乎有點不可置信，但我卻多次發現自己孩子的腳趾被頭髮緊緊的纏著，而我卻完全不知道那頭髮是怎樣跑到那裡去的。

如果寶寶持續地哭鬧，您也可嘗試脫去衣服和他一起泡個溫水澡，溫水或許對您倆會有安撫及鬆馳的作用。您可將一隻手放在寶寶的頭下面，另一隻手托住他的臀部，然後將他在水中來回帶動。如果您喜歡，您也可以躺在浴缸裡，讓寶寶伏在您胸前，讓他聽著您的心跳聲，然後慢慢地將

過水淋在他的身上幫助他放鬆。您當然要小心他的臉沒有浸在水裡，也要確定浴室不會太冷，您總不希望寶寶因為受涼而加倍哭鬧吧！

替嬰兒按摩也是一個能令他們放鬆的方法。希拉·奇澤澤醫生在「啼哭的寶寶」(*The Crying Baby*)一書中提到一些研究早產兒的資料：「這些研究證實了有較多肌膚接觸的早產兒哭得較少、體重增加迅速、有較好的肌肉活動能力以及更成熟的行為表現。」我相信就是我們成年人大多數也會認同與喜歡的人有肌膚接觸是愉快的。同樣地，聲音也有鬆馳作用，所以為寶寶哼調子也是安撫他的方法之一。

在進行日常工作的同時，用柔軟的揹帶將孩子緊抱在母親（或父親）懷裡也可以安撫大多數的嬰兒。如果您苦惱於整天要抱著孩子以致甚麼也做不成的話，這個方法對您會特別有用。很多人以為揹帶只是在外出時使用，其實在家使用不但可以有效地安撫一些愛哭的寶寶，而且它還可以同時讓您繼續要完成的工作，您不必擔心這樣會把寶寶慣壞了。無論我們希望與否，孩子總是會長大的，當寶寶開始爬行或學步時，您可能會懷念起以往他安詳地伏在您懷裡的日子哩！

有時嬰兒也會因為受環境過度刺激而啼哭。遇上這種情況，您可以把他帶到較安靜或少人的房間。如果您覺得他只不過是想獨自安靜一下，您可以讓他躺下來，不過如果哭聲沒有即時停止，您便須再度抱起他。的確有些寶寶是要哭鬧一番才能夠入睡的，但假使您把他放下時他鬧得更兇，就表示他根本不要那樣。

搖搖椅一般被認為是安撫嬰兒的大好工具，它同時也能夠令母親感到放鬆。可是萬一搖搖椅並不湊效，您可以嘗試站著，將寶寶輕輕左右搖動，或者讓他躺在您的肩膀上然後再上下晃動。有些嬰兒喜歡您用手臂承托著他的胸部，然後讓他腹部向下地躺在您的前臂之上，這樣寶寶會面朝著地，手腳亦會垂下（這個姿勢因為能夠有效地安撫患有腸絞痛的嬰兒，所以亦經常被稱為「腸絞痛嬰兒摟抱法」）。此外有些寶寶也可能會喜歡您坐著，讓他面朝下地躺在您的大腿上，您可以嘗試輕輕按摩他的背部，同時以腳尖抵地，輕輕上下擺動您的雙腳。

由於嬰兒在母體裡是整個被水包圍著的，出生後一般都不會因為尿濕而特別哭鬧，不過很多孩子卻會因為尿布疹而啼哭，這情況特別突顯預防勝於治療之道（替寶寶勤些更換尿布可防止尿布疹）。如果寶實用的是紙尿片而尿布疹又異常嚴重的話，最理智的做法就是改用尿布。不過如果已經是使用尿布但尿布疹卻異常厲害，您可嘗試改變洗衣粉的品牌或在清洗

尿布時過水兩次。此外，塑膠製的尿布褲因為防止水份散發而且阻礙空氣流通，所以應避免使用。倘若這仍未能解決問題，您可以嘗試用紙尿布一段時間再觀察進展如何。孩子如有尿布疹，臀部的確會相當不舒服，您可以向醫生詢問應當如何處理。在孩子未完全康復之前，讓他們儘量光著屁股會讓他們覺得最舒適。

如果您發覺孩子每次在排便之前都好像會哭鬧一番，這並不表示孩子便秘，有些就是吃母乳的嬰兒在排較為流質的大便時也需要用力。這時您可以將寶寶抱起來，讓他伏在您的肩膀上，再用手承托著他的腳掌幫助他在排便時用力。

夜間啼哭

如果寶寶似乎在睡前哭得最兇，您可以嘗試和他一起躺下。在「啼哭的寶寶」(The Crying Baby)中，希拉·奇津澤醫生敘述一位母親如何面對孩子的哭鬧——這個母親在晚上如果把孩子獨自留在嬰兒牀就離開，那孩子平均會哭上六個小時，可是她一旦將孩子抱到自己的牀上一塊兒睡，孩子卻再也沒有哭過。有些母親對於親子同睡感到猶豫，擔心這樣會養成一種壞習慣。然而孩子在未出生以前，每個晚上都是與您同睡的：被您的身體溫柔地承托著，聽著您的心跳聲和呼吸聲。有些嬰兒一出生就能夠毫無怨言地戒掉這個習慣，但對大部份的孩子來說，便需要一段較長的適應期。一下子被父母獨個兒留在一張冰冷而又無聲無息的嬰兒牀上，很多孩子也會感到恐懼以及缺乏安全感。

哄孩子睡午覺也教一些母親感到頭痛，孩子在母親的臂彎裡可以很容易及安詳地進入夢鄉，然而他們一旦碰到冷冰冰的牀單，孩子會突然驚醒過來，並且大哭大叫。通常只要您和孩子一起躺下來餵奶，在他睡著以後才靜靜地起來，便不會把他弄醒。

另外一個辦法就是將所需的東西張羅好，放在身邊拿得到的地方，然後好好地坐著餵奶。準備一大杯水、一本好書然後坐在一個可以接聽得到電話的地方，您就一直抱著安睡的孩子。如果您不可能這般忙裡偷閒，也可以用一條柔軟的揹帶揹著他睡覺(比如利用一些東南亞母親經常使用的斜揹式袋鼠型揹帶)，這樣很多孩子都會睡得很好，而您亦能夠同時處理您的日常工作——其實這只不過是嬰兒出生前在母體的睡眠方式而已。同樣地，用一條毛毯將寶寶緊緊地包裹起來也可以使他們感到如同在子宮中那樣安穩。

患有腸絞痛的嬰兒

西爾斯醫生對於腸絞痛的孩子有以下深切的描述：「倘若您懷疑自己的孩子是否患有腸絞痛，答案很可能是否定的。孩子若患有腸絞痛，細心照顧他的人是不可能對此存疑的，因為這種孩子確實是痛苦異常。」人類花了多年時間希望對腸絞痛找出一些斷症方法，雖然有多個理論嘗試解釋腸絞痛的箇中因由，但現今大多數人只能認同這類嬰兒確實是忍受著極度不適的痛楚。



一個患有腸絞痛的嬰兒會全身僵硬，並且經常將大腿曲向自己的腹部；他會雙手緊握著拳頭，尖聲大叫的同時，臉上滿是痛苦的表情。這種情況通常在午後較晚時或傍晚時份開始，而且可能持續數分鐘至數小時。一旦這些嬰兒開始哭叫，往往會吞下大量空氣，因此在他們一開始哭時就要立刻去安撫他們，因為時間久了，只會增加他們的不適以致更難令他們平伏下來。

您已竭盡所能卻又於事無補

如果母親能夠察覺孩子在吵鬧之前所發出的「信號」，並對此作出適當的回應，很多哭鬧是可以避免的。根據西爾斯醫生的觀察，很多嬰兒在哭鬧之前都會表現出某些特定的行為，只要母親回應這些行為，孩子便不須大吵大鬧了。回應孩子在啼哭前傳達的信息可以使他們學會如何有效地溝通，因為他們不須啼哭也能使需求得到滿足，所以相對上就哭得少了。

可是也有一些嬰兒一開腔便會一發不可收拾地鬧個不停，您就是用盡辦法也不能使他們靜止下來。這種孩子可能需要偶爾「發洩」一下才能平靜下來，他們始終會慢慢地渡過這個敏感期的，但這並非表示您應該讓那可憐的小人兒獨自躺在嬰兒牀上叫個不停，直至他能夠控制自己為止。這時候抱著寶寶仍然很重要，因為在他們平靜下來時，很可能還是會需要先前鬧著要的東西，若果您沒有這樣做，整個哭鬧過程會惡性循環地不斷重演。再者，如果您根本不去嘗試安撫他，又怎會知道下一步試用的方法是否能有效地使孩子平靜下來哩！

當您已經搜索枯腸、竭盡所能，而孩子卻仍然嚎啕大哭，或許您會開始感到無助，猶如自己所做的完全徒勞無功。這時您可能會有一種衝動想

讓孩子獨個兒哭個飽。做母親的有這種感受的確很容易理解，但您必須緊記：只要您一刻抱著他，您已經是在為他盡點心力，無論他是否正在開心地大叫大笑，抑或是竭斯底里地哭喊著，您這樣做是在讓他知道您是愛他的，而且會一直守在他的身旁。的確，要愛一個經常哭鬧的孩子並非容易，可是這種嬰兒卻是最需要我們去呵護的。如果您有個愛哭鬧的寶寶，時間彷彿停滯不前，但一年以後，當您凝望自己的學步兒開心滿足地玩耍時，您將會慨嘆時間飛逝的速度哩！

黛博拉·保利 著

參考文獻：

Brazelton, T.B. 1962. Crying in infancy. *Pediatrics*, 29:579-88.

Kitzinger, S. 1989. *The Crying Baby*. Penquin U.S.A.

La Leche League International. 1987. THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING. LLLI.

Sears, W. 1985. THE FUSSY BABY. LLLI.

Sears, W. 1985. NIGHTTIME PARENTING. LLLI.

Taubman, B. 1984. Clinical trial of the treatment of colic by modification of parent interaction. *Pediatrics*, 74:998.



LA LECHE LEAGUE-ASIA

國際母乳會—亞洲

Flat 10 D, Hoover Mansion, 10-16 Oaklands Path

Mid-levels, Hong Kong, SAR, China

中國香港半山屋蘭士里 10-16 號豪華大廈 10 樓 D 座

攝影：Radhika Rao



MATILDA SEDAN CHAIR RACE CHARITIES FUND
競賽為社群
RUNNING FOR HONG KONG CHARITIES

This leaflet is published with donations from
the Matilda Sedan Chair Race Charities Fund.

©2005 La Leche League International - 國際母乳會
1400 N. Meacham Road, P.O. Box 4079, Schaumburg, IL., 60168-4079 USA.
Visit our web site at www.lalecheleague.org

English Version Dec 2003
Translated March 2005
No. 1443-17HK