

爸爸媽媽必修課

孩子這樣做，我懂

行為心理解碼

李群鋒 著

前言

愛孩子，就要讀懂孩子的心靈世界

父母是孩子的守護者，也是最愛孩子的人。孩子的細微變化、一言一行都牽動着父母的神經。

在日常生活中，孩子的許多行為常常會令父母感到困惑。有時候，孩子會突然開心大笑；有時候，孩子又會忽然放聲大哭；有時候，孩子會和小朋友為爭奪一個玩具而大打出手；有時候，孩子又會獨自躲在角落裏自言自語地玩着什麼……

對於很多父母來說，孩子的內心，仍然是一個無法探索的神秘迷宮。也許有的父母認為，小小孩童的心靈就是一張無須解讀就可以一覽無餘的白紙，如果你這樣認為，那就大錯特錯了！其實，孩子的內心世界，要比我們想像的豐富得多！而且他們還愛憎分明，喜歡你就會向你笑，不喜歡你就會對你置之不理。他們對人的評價不是「好」就是「壞」，對事物的理解不是「是」就是「非」……許多事情在成人的眼中是錯誤的、可笑的，但在孩子的眼中卻是正確的、正常的。

孩子的行為多種多樣，而其每個行為的背後都有着和成人不太一樣的行為心理，只有抓住孩子行為背後的心理才是解決問題的關鍵。可是，

有些父母由於對此不瞭解，看到孩子大哭大鬧，他們首先想到的就是把孩子批評一頓，卻並不去想孩子為什麼會哭，難怪如今很多孩子都會抱怨父母不能理解自己。而更關鍵的是，還有的父母把孩子的一些正常表現當成了不乖的行為並予以斥責，這樣就違背了孩子的天性，孩子會覺得痛苦，從而留下心理隱患。父母要懂得，教育孩子不應該只看表面的東西，要去探究孩子行為背後的心理，這樣才能對症下藥，正確引導。所以說，讀懂孩子，解開孩子行為背後的心理密碼是父母的一門必修課。

然而，要想瞭解孩子莫名舉止背後的真實，就要走進孩子的內心世界，這樣才能幫助孩子跨過成長中的荊棘。因此，每一個父母都應該懂點兒童行為心理學。而對於渴望解讀孩子內心的一般讀者來說，目前最需要的，並不是什麼高深的理論、專業性的論述，而是通俗易懂的分析，以及實用的方法，而本書則是最佳選擇。

在本書中，列舉了一些孩子比較常見的行為舉止，並且通過淺顯易懂的語言進行了分析與講解。這些深奧的理論搖身一變，就成了通俗易懂的小問題，深入淺出，為父母指出走進孩子內心世界的秘徑。

相信只要你通讀本書，理解、掌握書中的教育理念，並實踐其中的方法，你就一定能夠成為稱職的父母，你的孩子也可以從小就做一個「快樂寶貝」，長大後成為一個性格積極、身心健康的社會人，從而擁有幸福、美好的人生。

目錄

前言 愛孩子，就要讀懂孩子的心靈世界

Part 1 啼哭——寶寶向父母表達意願的特殊「語言」

哭聲抑揚頓挫——寶寶在做運動	10
讀懂寶寶需求性啼哭，回應才更有針對性	12
仔細分辨寶寶「病理性」啼哭很重要	20
傍晚大哭伴隨驚聲尖叫——新生兒腸絞痛	24
白天能安靜入睡，入夜則啼哭不安——小兒夜啼	29
陌生人一抱就大哭——寶寶開始認生了	37
一旦和媽媽分開就號啕大哭——分離焦慮	42
跌倒後，越哄，哭得越厲害——緊張害怕性啼哭	46

Part 2 讀懂寶寶的肢體語言，才能更好地瞭解他的內心世界

寶寶的心事用「臉」說	54
解讀藏在寶寶微笑中的秘密	58
眼睛是表達最多意義的器官	63
寶寶吐泡泡，在傳達什麼呢	66

手部小動作也能體現「大心事」	69
反復扔東西——不斷體現學到的新本領	75
喜歡走高低不平的地方——行走敏感期到來了	79
好動是孩子的天性	82

Part 3 瞭解孩子的怪異舉止，正確解讀行為背後的心理密碼

寶寶有根「蜜手指」	90
孩子總是黏着媽媽，父母要理解	94
隨口咬人，並非惡意攻擊	98
伸手打人——只是想引起注意	101
孩子戀物——從「完全依戀」走向「完全獨立」	104
幫助孩子順利度過肛門期	110
玩弄生殖器其實很正常	114
孩子喜歡偷看大人洗澡——性意識開始萌芽	120
交換——孩子人際關係的開端	123
超級喜歡接電話的小傢伙	127

Part 4 關愛孩子的心，輕鬆培養孩子的好習慣

用餐好習慣從幼兒做起	134
讓孩子學會主動收拾自己的物品	138
家有「小小電視迷」	142
教孩子與拖拖拉拉說拜拜	146
孩子不再粗心大意	152
把別人的東西拿回家——只是喜歡不是偷	157
寶寶熱愛有秩序的生活——秩序敏感期到來了	161
別因尿床傷害孩子	167

Part 5 處理好「糟糕」行為，媽媽從此不會再頭疼

喜歡搶別人的東西——自我意識開始萌芽	174
胡亂塗鴉——孩子最原始的創造活動	179
家裏有個「破壞大王」	185
我家孩子是個「人來瘋」	190
和小朋友打架——自我意識正在發展	194
稍不如意就大哭大鬧——希望獲得心理滿足	198
孩子不合群怎麼辦	202
嫉妒——孩子自我意識覺醒的外在表現	207
孩子總愛插話並不是故意的	214

Part 6 認真傾聽孩子說話，小嘴裏面藏有大乾坤

「媽媽，我從哪裏來？」	218
喜歡說「不」——第一反抗期來了	224
愛說狠話——詛咒敏感期來了	229
孩子為什麼愛說狠話	230
別給孩子貼上「說謊」的標籤	234
孩子愛告狀——依賴心理的表現	239
不停地問「為什麼」	246
「我要和爸爸／媽媽結婚！」	250

附錄

懂得孩子的心理，才能更好地愛他	255
瞭解孩子的心理需求	262
稱職父母最應該知道的那些心理學規律	270
嬰兒撫觸：源於心靈的安撫和交流	285





Part 1

啼哭——寶寶向父母表達意願的特殊「語言」

隨着嬰兒呱呱墜地，「哇」的一聲哭，宣示着一個小生命降臨了。從此以後，寶寶使用啼哭這種方式向父母表達自己的內心需求。可是，很多新手父母由於沒有經驗，一旦聽到孩子的哭聲，就急得像熱鍋上的螞蟻，不知所措。其實，寶寶的哭聲有很多含義，它是寶寶表達自己感情、需要以及身體狀況的一種特殊語言。如果父母能夠讀懂這種特殊語言，那麼在照料寶寶的時候就能做到心中有數，處理得當。

Part 1

哭聲抑揚頓挫——寶寶在做運動

我們都知道，由於新生兒還不會說話，哭就是一種特殊的語言表達方式。可是，由於很多新手父母並不懂得寶寶的哭聲背後所隱藏的含義，所以當孩子哭時，就急忙使用哄、抱、走動，以及又哼又唱等方式，但十八般武藝用盡，卻都無法讓寶寶平靜下來。於是他們就懷疑寶寶是不是生病了，急得一籌莫展。

「哭哭」更健康

其實，寶寶有時即使很高興，也會啼哭。因為他是在用哭來告訴父母：「我很好，身體很健康！」這是寶寶的生理性啼哭，這種啼哭也是嬰兒的一種特殊的運動方式。

當嬰兒啼哭時，張嘴閉眼，雙臂伸屈，雙腿亂蹬，是一種良好的健身運動，這對寶寶的健康很有益處：能加大肺部活動量，即吸進更多的新鮮氧氣，排出體內的二氧化碳；加速了血液循環，促進身體的新陳代謝，進而促進生長發育；促進神經系統的發育，使條件反射逐步形成，

智力增強；增進食慾，增強胃腸道的消化和吸收能力。

那麼，父母如何辨別寶寶的哭聲是否是生理性啼哭呢？

表現：寶寶的哭聲抑揚頓挫，很響亮，並且伴有節奏感。哭而無淚，進食、睡眠及玩耍都很好。每次哭的時間很短，一天大概能哭好幾次。

應對：當你判斷出寶寶是生理性啼哭以後，只要遠遠地看着他就行了，那樣可以讓他做做運動。當然，生理性啼哭雖然對寶寶有好處，可是哭久了，也不一定是好事。因此，當你覺得已經達到了鍛煉的目的，不想讓寶寶再哭了時，你就可以輕輕地觸摸他，對他微笑，把他的兩隻小手放在腹部輕輕搖晃兩下，這樣寶寶就會停止啼哭。

不過，需要注意的是，一定要確信寶寶是生理性啼哭時，才可以遠遠地看着他。如果不是，父母就一定要馬上抱起他，給他安慰，以防寶寶會越哭越厲害。

Part 1

讀懂寶寶需求性啼哭， 回應才更有針對性

有些人認為，嬰兒一哭千萬不要馬上就抱起來，那樣「愛哭」的行為就會受到鼓勵，嬰兒就會變得嬌氣、任性，所以哭就讓他哭吧，等他哭累了自然就安靜了。事實上，這種想法是不正確的，父母如果不及時對嬰兒的啼哭做出回應，嬰兒的情感需求就得不到滿足。

哭是寶寶的特殊「語言」

嬰兒哭鬧是一種本能反應，是與父母交流的方式和對內外環境刺激的反應與要求的特殊語言。嬰兒通過這種方式來向身邊的父母表達自己的情緒，希望得到父母的安撫。

除了上節講到的生理性啼哭之外，寶寶其他的每一種啼哭都在向父母傳達着他的需求，也都特別需要獲得父母的回應。如果做父母的能夠讀懂孩子的哭鬧、姿勢和平常的行為，那麼你和孩子之間的關係就一定會變得更加親密。

「對症下藥」應對寶寶需求性哭鬧

身為父母應該用觀察的心態去傾聽寶寶的哭聲，然後判斷出寶寶有哪一種需求，並針對寶寶的需求來做出有針對性的回應，這樣才能更好地照料寶寶。當寶寶的需求獲得滿足時，他就會停止哭泣了。

「我餓了，快開飯吧！」

在寶寶出生後的前 3 周裏，在大部分情況下，健康新生兒的哭是由於感到饑餓，大部分新手媽媽聽到寶寶哭聲的第一反應也是趕緊餵奶。小傢伙只要含上乳頭或奶嘴，就會立刻安靜下來，開始認真吮吸，並表現出急不可待的樣子。

餓哭的典型「聲音效果」是低音調，有節奏，並且重複着一定的模式：先短促哭一聲，然後有個停頓，再短哭一聲，再停頓，就像在說「餓——餓——」一樣。直到被媽媽抱起來餵奶，寶寶的哭聲才會停止。如果此時寶寶同時張開嘴向四周尋覓，一旦有人抱他，馬上就撲到懷裏，直奔主題，這也可以幫助判斷寶寶是否因饑餓而哭。

當判斷出寶寶餓了時，父母就要馬上抱起寶寶，同時還要用語言安慰他：「哦，寶寶餓了，我們馬上開飯啊。」建議父母在餵奶的同時，還要對寶寶說「寶寶真棒，吃得真好」之類讚揚的話，眼睛不時望着寶寶，投去讚許的眼神，並輕輕撫摸寶寶的臉頰，這樣寶寶就能吃得安心、愉快，從而也有助於消化。需要注意的是，不要讓寶寶一邊哭一邊吃，那樣會容易噎奶。

Part 1

另外，一般來說，小寶寶可能 2~3 個小時就餓了，可有些人總喜歡固定 3 個或 4 個小時才給寶寶奶喝，以養成規律的生活習慣，這種方式會導致寶寶饑餓難耐，不是哭個不停，就是有了奶後狼吞虎嚥地狂喝，以至於喝入太多空氣，這樣會造成肚子痛，導致再哭一次。

那麼，應該幾個小時餵一次奶好呢？這要依據寶寶的個性、氣質來定。對於每次喝奶總是又快又急的寶寶，可以在餵完奶後幫他拍背排氣，以免寶寶吸入過多的空氣。

「我渴了，我要喝水！」

當寶寶不只哭聲中帶有不耐煩的情緒，還做出了與餓相似的動作，並且還不停地舔嘴唇時，這就表明他現在口渴了。這時你就需要餵他一些水喝。

水分是組成人體重量的主要部分，寶寶的年齡越小，體內所含的水分比例就越高。一般來講，正常足月嬰兒體內的水分佔 75% 左右，早產兒體內的水分佔 80% 左右，成人體內的水分佔 60% 左右。所以如何給寶寶餵水也是十分重要的。

也許有的媽媽會認為，吃母乳的寶寶不需要喝水。雖然母乳中含有大量的水分，可是如果在天氣炎熱的夏天裏，母乳中的水分並不能完全滿足寶寶的需求，寶寶會因為經常出汗而導致唇乾。因此，當寶寶出現上面的行為時，就要為他補充額外的水分，那樣他就會停止哭泣。如果

寶寶不喝水，那潤一潤寶寶的嘴脣也是好的。如果是混合餵養或人工餵養，那麼就應該在兩頓奶之間給寶寶餵一次水。

需要注意的是，餵水的次數和數量要靈活，要根據天氣和寶寶自身的狀況來定。另外，寶寶口渴時，只要餵他一些溫的白開水就行了。很多父母用各種甜果汁、汽水或其他飲料來代替白開水給寶寶解渴，這樣是不妥當的。因為飲料裏面含有大量的糖分和較多的電解質，喝下去之後不會像白開水那樣很快就離開胃部，而會長時間地滯留，進而對胃部產生不良刺激。所以，對於寶寶來說，白開水才是最好的飲料。

「真難受，快給我換尿布吧！」

寶寶尿濕是很正常的事，當寶寶躺在髒的尿布上時，小屁股就會不舒服。這時，他就會發出不是很大的哭聲，節奏也比急需喝奶時發出的哭聲緩慢得多，而且還常伴有軀體轉動不安。當你發現寶寶的這種行為時，就要及時給寶寶更換乾爽的尿片，以防寶寶的小屁股變得紅腫。

父母要注意的是，在給寶寶換尿片的時候，千萬不要指責他的哭鬧行為，反而應該說一些「寶寶真聰明，會告訴媽媽尿尿了，很快就換好了」等表揚的話。這種語言是對寶寶哭泣的安撫，而指責只會讓寶寶覺得委屈。倘若不回應寶寶的哭聲，總是不及時給他更換尿片，不僅會對寶寶的身體造成傷害，更會對寶寶的心理造成難以修正的創傷。

Part 1

「我就想讓你抱着我！」

寶寶沒有出生之前，在媽媽的子宮裏生活了 9 個多月，媽媽的子宮是那樣溫暖，被羊水包圍着，身體有依託的感覺，能讓寶寶有安全感。可是，當寶寶呱呱墜地時，身體突然暴露在無依無靠的空間中，周圍的環境也從媽媽的子宮變成了陌生的世界，一種破碎崩塌的感覺強烈地襲擊了寶寶脆弱的心靈，讓其產生恐懼不安的感覺。所以，他會很懷念在媽媽子宮裏的感覺，會借由哭泣來期待爸爸媽媽給予擁抱或呵護，這是一種撒嬌的表現。

當哭得熱鬧的寶寶剛被抱起來時就停止了哭泣，那就說明他或許需要皮膚與皮膚的接觸。有些媽媽擔心這樣會慣壞寶寶，其實，在寶寶生下後 3 個月以內，這種顧慮完全沒有必要。他只不過是喜歡聽到媽媽的聲音，聽到熟悉的心跳聲，聞到媽媽的味道，這太正常了。所以，新手父母們應該多抱抱小寶寶。

不過，有一點需要提醒新手父母的是，即使比較纏人的寶寶，也會在要求被抱的次數和頻率上有所改變。也許上次他哭是想被抱，而下次卻是想讓你放下他。很多嬰兒哭是因為他想改變現狀，等你抱起他或放下他之後，看看他是否能安靜下來，如果他不哭了，那就說明你做對了。

「我太累了，快讓我睡吧！」

累了就睡是嬰兒大多數時間的本能反應，而且也不需要太多的安撫，他們很快就能睡着。新生兒一整天需要 16 個小時左右的睡眠，如果寶寶累了，眼皮就會顯得很重，並且會打哈欠，揉眼睛。如果你沒有發現他的這些暗示，還是一味地哄他、逗他、抱他，那可就不妙了，寶貝為此大發脾氣也是在所難免的。

因為疲勞而發出的哭聲很難讓人想到他只是想睡覺，因為這種哭聲一般很強烈，而且像花腔一樣還帶着顫抖和跳躍。此時，最明智的做法就是趕快讓周圍安靜下來，把寶寶放到小床上，拍拍他，讓他儘快入睡。寶寶越疲勞，就越不容易安靜下來，抗議的哭聲也就越強烈。所以，照顧寶寶時，要全神貫注地觀察他的一舉一動，一旦發現他想睡覺的信號，就別再逗他玩了，否則只能好心辦錯事。

「太熱 / 冷了，我很不舒服！」

新生兒喜歡身體暖暖的感覺，這和他們在媽媽子宮裏的感覺一樣舒服。可是在炎熱的夏季或者寒冷的冬季，季節的交替變化，就會影響室內的溫度。室內過熱或者過冷，都會讓寶寶感到焦躁或者不舒服而啼哭。

當寶寶感覺冷了時，發出的哭聲會不太響，比較低沉但有節奏，而且也不怎麼轉動身體，小手、小腳摸上去也有些涼。這時，你就要給寶寶加被子、衣物，或把他放在暖和的地方，那樣寶寶就不會再哭泣了。

Part 1

當寶寶感覺熱了時，哭聲就會很大，並且神情不安，小胳膊和小腿一直舞動，脖子上還有很多汗。這時，你就要給他減少被子、衣物，或把他放在涼爽的地方，他就會馬上安靜下來了。

「快來陪我玩玩吧！」

為什麼有的寶寶可以很長時間獨自躺在自己的小床上不哭不鬧，而有的寶寶卻幾乎離不開人？那些比較警覺的寶寶有更強烈的與人交往的意願。即使只有 6 周大，寶寶也會有感到無聊的時候。他會用低聲的啜泣來告訴你，他需要看見你，或者需要換個環境。這時，如果你輕輕地哼唱他熟悉的歌曲或是讓床頭吊掛的玩具轉起來，就能起到很好的安慰作用，甚至有時你只要把他抱到另一個地方躺着，他也能高興起來，因為他能看到不同的「風景」了。

「這兒太亂了，我快受不了！」

如果寶寶的哭聲裏帶着煩躁不安的情緒，你該看看是不是周圍環境裏的刺激太強了，比如強烈的燈光、嘈雜的聲音、突然的移動，或者只是你在抱他的時候搖動的幅度太大了。如果是這樣，先盡可能地讓周圍的環境平靜下來，把燈光調暗，讓屋子裏的聲音降低，減小手臂的擺動幅度等。先讓他躺在床上發洩一會兒，然後看看能否把他哄開心。那些比較敏感的寶寶會傾向於有規律的生活，嘗試建立一個日常作息時間表，



啼哭——寶寶向父母表達意願的特殊「語言」

努力使每天餵奶、洗澡、散步、睡覺的時間固定下來，這可以讓他們更安心。

「有什麼東西傷到我了！」

一般情況下，寶寶劇烈而大聲地哭喊，是因為其身體感到疼痛，而不是因為饑餓或疲勞。如果你聽到寶寶突然尖聲哭鬧，就要馬上檢查是什麼讓他不舒服或受傷了。看看是否床欄卡住了他的腿或腳，是否有頭髮或線頭纏住了他的腳趾使血液流通不暢了，或者是否有灰塵迷住了眼睛使他很難受，等等。在確認沒有問題後，再適當地安慰他，要等他的情緒穩定了以後再離開。

Part 1

仔細分辨寶寶 「病理性」啼哭很重要

我們把因為生病而哭稱為「病理性啼哭」。由於嬰兒不會說話，所以他們的身體如果感到不舒服或者染有某種疾病時，就會用哭來警告父母。病理性啼哭和生理性啼哭是有本質性區別的。

對於新手父母來說，由於沒有經驗，他們無法分辨出哪種哭聲是生理性的，哪種哭聲是病理性的，從而可能會導致耽誤了病情，影響寶寶的健康成長。因此，對於寶寶的啼哭，父母要仔細分辨。

夜間驚哭：「我缺鈣了！」

寶寶在夜間總醒，哭一會兒，睡一會兒，很不安寧，就像受到了驚嚇；哭的時候時常呈睡狀，閉着眼睛哭，同時肢體抖動。寶寶的這種症狀表明他可能缺鈣了，這時媽媽需要給寶寶補鈣。

然而，需要注意的是，因為缺鈣會補充魚肝油，而魚肝油中含有維生素 A，如果維生素 A 攝入過多，就會引起中毒，寶寶就會出現煩躁不安、多汗的症狀，類似缺鈣的表現。如果忽視了維生素 A 中毒的可能，

而誤認為是仍然缺鈣，繼續給寶寶補充魚肝油，甚至加大劑量，就會出現更嚴重的維生素 A 中毒症狀。

陣發性劇哭：「我的小肚肚好疼！」

寶寶突然劇烈地哭鬧，而且是一陣一陣的，並且面色蒼白，表情痛苦，躁動不安，常伴有雙腿屈曲的動作。2~3 分鐘後又恢復正常，寶寶可玩耍或安靜入睡，但間隔一段時間又再次劇烈哭鬧。這種症狀表明寶寶可能患上了腸套疊，父母應該趕快帶寶寶就醫。

突發尖叫啼哭：「我的頭好痛！」

寶寶突然發出尖叫般的哭聲，音調高，哭聲來得急，去得快，臉陣陣青紫，四肢肌肉抖動。這種症狀表明寶寶的頭很痛，可能患有腦出血或缺血性腦病，所以父母要趕快帶寶寶就醫。

啼哭伴抓耳撓腮：「我的耳朵不舒服！」

寶寶哭聲大而高，夜間尤甚，哭的時候總是晃動頭部，並伴有抓耳撓腮。這種症狀表明寶寶的耳朵可能不舒服，大多是患上了急性中耳炎，也可見於外耳道癰腫或外耳道異物，如果有膿性分泌物自耳中流出則更易判斷，需要馬上帶寶寶就診。

Part 1

突然持續劇烈哭鬧：「我突然小腸氣了！」

寶寶突然持續地劇烈哭鬧起來，父母要注意有無小腸氣嵌頓，需及時到外科就診。

啼哭伴有流涎：「我的嘴巴裏面好疼！」

本來很乾淨的寶寶，突然開始流涎，或比原先流涎大為增加，下頷總是濕漉漉的，每當餵食時寶寶就哭鬧不已。這時父母應該檢查一下寶寶的口腔是否有潰瘍、皰疹、糜爛、齒齦腫脹等，及時到口腔科就診。

啼哭伴咳喘：「我喘不上來氣！」

寶寶連續短促地急哭並伴有咳喘，口脣發紫，出氣很費勁，有時還伴有發燒。這種症狀表明寶寶可能患上了肺炎，需要馬上去醫院進行治療。

呻吟低哭：「我生病了，沒有力氣大聲哭！」

寶寶發出似哭又似微弱的「哼哼」聲，表現為無助的低聲哭泣，不帶有情緒和要求，這是疾病嚴重的自然表露，這時需要立即帶寶寶就醫。

排便時啼哭：「我的屁屁好疼啊！」

寶寶在排大便的時候啼哭，可能是由於肛門疾病引起的，如肛周膿腫、肛裂等。排尿的時候啼哭可能是由於尿道口炎症所致，男嬰還可能是由於包皮過長所致。

像小鴨子叫似的啼哭：「我的嗓子很難受！」

寶寶發出像小鴨子叫似的啼哭聲，如果同時還伴有頸部強直、怕冷、發熱等症狀，則應考慮寶寶是否患有咽後壁膿腫，應把這種哭聲與一般的聲音嘶啞相區別。聲音嘶啞是由感冒引起的咽炎、喉炎造成的，而咽後壁膿腫則比較危險，如果膿腫潰破，膿液可堵塞呼吸道，危及生命。因此，如果寶寶出現像小鴨叫似的啼哭一定要及時就醫。

Part 1

傍晚大哭伴隨驚聲尖叫—— 新生兒腸絞痛

浩浩將近 2 個月了。一天下午他睡醒時已經 5 點多了，媽媽給他換了尿布後，就開始給他餵奶。可是還沒喝幾口，他就開始哭鬧起來，打着挺兒地不再吃了。然後，媽媽開始用玩具逗他，可沒過 1 分鐘，他就不再感興趣了。接着，媽媽又抱着他一邊走動一邊輕輕地搖，但他的哭聲也沒有停下來，反而是哭的聲音越來越大，而且哭聲中還帶着尖叫，臉色通紅，兩個小拳頭攥得緊緊的，好像是身體很疼的樣子。於是，媽媽就趕快帶他去了醫院。可是，小傢伙到了醫院卻不再哭鬧了，之前身體難受的症狀就好像沒發生過一樣。醫生檢查了一下浩浩的身體，沒有發現什麼異常，就說是腸絞痛。

什麼是腸絞痛

腸絞痛，是由於嬰兒腸壁平滑肌陣陣強烈收縮或腸脹氣引起的疼痛，是小兒急性腹痛中最常見的一種。嚴格來說，它並不是一種疾病，而是一種「症候群」，是寶寶成長過程中的一種常見現象。它由許多因素不協調所引起，大多發生在出生 3 個月以內的嬰兒身上，並多見於易激動、興奮、煩躁不安的嬰兒。一般寶寶在 3 個月以後幾乎都會恢復正常。不過，約有 10% 的嬰兒發病期會延長到 4 個月以上。

寶寶腸絞痛發作的時間，大多在黃昏某個固定的時間段內，少數寶寶在白天或者是晚上的任何時候都會哭鬧，也有的寶寶整夜哭鬧不停。

當寶寶長大之後，隨着神經生理發育的逐漸成熟，腸絞痛的情形自然就會得到逐漸改善。

引起寶寶腸絞痛的原因

引起寶寶腸絞痛的原因大致有以下幾種：

- (1) 寶寶吸乳時吞入大量空氣，哭鬧時也吸入較多空氣，形成氣泡在腸內移動從而導致腹痛。
- (2) 餵奶過飽，致使寶寶胃部過度擴張而引起不適。
- (3) 牛奶過敏誘發腸絞痛。
- (4) 興奮型寶寶對各種刺激的反應也會引起腸絞痛。

Part 1

腸絞痛的症狀

當寶寶發生腸絞痛時，常見的症狀是聲嘶力竭地大哭，哭的過程中，往往會伴隨着驚聲尖叫、臉色通紅、拳頭緊攥、雙腿蜷縮、四肢冰涼等症狀。

所有的安撫對寶寶來說好像都只是在 1 分鐘之內有效，寶寶可能因為吸吮乳頭或安撫奶嘴而停止哭鬧，但馬上哭鬧又會開始；輕輕搖他也會使他停止哭鬧，但同樣僅僅在幾秒鐘之內有效；輕輕揉擦他的小肚子也能讓他奇跡般地停止哭鬧，然而同樣也不能持久；一旦你打斷這種可怕的哭鬧，寶寶就會抖動着抽泣，直到下一次哭鬧開始。這種間歇性的哭鬧過程將持續至少 1 個小時，甚至是 3~4 個小時，直到寶寶哭得精疲力竭才會停止，有時在排氣、排便後會稍有改善。

新手爸媽們一定要注意的是，當寶寶有以上症狀時，才有可能是腸絞痛。另外，也要細心地觀察寶寶是否有因其他的需求沒有被滿足而引起哭鬧的情況。比如，寶寶肚子餓了、尿布濕了、鼻塞、環境太熱或太冷等，也有的寶寶是睡醒後想要有人抱或找人玩。如果都不是，才考慮是否為腸絞痛所引起的哭鬧。此外，如果寶寶在哭鬧的過程中還伴有其他病症的發生，如發燒、反復嘔吐、臉色蒼白、便血等，應立即就醫。

怎樣幫助寶寶緩解疼痛

當寶寶因腸絞痛而哭時，可以採取下面的方法來幫助寶寶緩解疼痛：

- （1）將寶寶豎抱，讓寶寶的頭靠在媽媽的肩上，然後從上至下輕輕拍打寶寶的背部，排出過多的空氣。
- （2）用暖水袋熱敷寶寶的腹部，並輕揉腹部；也可讓寶寶趴在膝蓋上，按摩寶寶的背部；或給寶寶洗個溫水澡。
- （3）在寶寶肚子上塗抹一些消脹氣的如薄荷油等揮發性藥膏，可促進腸子排氣，有時也會很有效。
- （4）當寶寶因腸絞痛而哭鬧不安時，媽媽即使再着急、再緊張，也不要把焦慮不安的情緒傳染給寶寶，要給他足夠的安全感。

預防腸絞痛很重要

在預防方面，可以改善餵食技巧。每次餵奶後，要注意從下至上輕拍寶寶背部讓其排氣，並給予寶寶穩定的情緒環境，這些都能減少腸絞痛發作的頻率。如果嘗試了各種方法都沒有效果的話，可以改餵低過敏的新生兒奶粉，有時也可以得到良好的效果。

此外，在診斷新生兒腸絞痛前，必須先排除胃腸道其他疾病，如胃食道逆流、幽門阻塞、先天性巨結腸症等。如果確定沒有任何病理性因素存在，那父母們就要耐心對待自己的小寶寶，幫助寶寶度過3個月的「陣痛期」。

Part 1

飲食療法

在嬰兒飲食上，建議給寶寶喝母乳。據研究統計，喝母乳的寶寶較不易患腸絞痛，因為寶寶腸道可能會不適應牛奶中的牛奶蛋白，從而導致症狀加重。

在餵奶時，要讓寶寶先吸一邊的乳房，直到寶寶吃飽，自己鬆口為止，然後再換另一邊餵。這樣就不會只吃到前奶。因為前奶的乳糖含量較多，當消化乳糖的酵素無法一次處理這麼多的乳糖時，就會容易脹氣。

另外，母親的飲食中如果含有可能引起過敏的成分，比如牛奶、朱古力、咖啡及藥物等，也會引發寶寶腸絞痛。這種情況下，在母親停止攝取這些食物後的兩周內，寶寶的哭鬧應該就會停止了。

孩子這樣做，我懂
行為心理解碼

父母
必
修
課

作者
李群鋒

編輯
吳春暉、何健莊

美術設計
陳玉菁

排版
辛紅梅

出版者
萬里機構
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室
電話：2564 7511
傳真：2565 5539
電郵：info@wanlibk.com
網址：http://www.wanlibk.com
http://www.facebook.com/wanlibk

發行者
香港聯合書刊物流有限公司
香港新界大埔汀麗路36號
中華商務印刷大廈3字樓
電話：2150 2100
傳真：2407 3062
電郵：info@suplogistics.com.hk

承印者
中華商務彩色印刷有限公司
香港新界大埔汀麗路36號

出版日期
二零一七年五月第一次印刷

版權所有・不准翻印
Copyright ©2017 Wan Li Book Co. Ltd.
Published in Hong Kong
ISBN 978-962-14-6322-7

本書經北京竹石文化傳播有限公司正式授權，在港澳地區出版中文繁體字版本。非經書面同意，不得以任何形式重製、轉載。