

哭闹的宝宝

新生儿至6个月大

敏感地应对哭闹

哭闹是宝宝交流的方式。在您难以理解孩子想要什么的时候，这可能非常棘手。哭闹可能有很多意思，比如说是想换一项活动、想要喂食、想要拥抱或想睡觉。

哭闹声变得更剧烈、更大或声调变高意味着不适，而通常断断续续的、小声的、较低的声调意味着疲倦了。

熟悉宝宝的信号能帮助您更好地了解孩子的需求。



哭闹的宝宝

大部分的宝宝哭闹的时间能持续 1-3 小时，每天一两次。这种情况通常在 4 个月大的时候能有好转。

半夜醒来也是很正常的。即是到了 12 个月大，25-40% 的孩子还是会醒来，并且在帮助下才能重新入睡。

如果您觉得很心烦，那么就更难让宝宝入睡！先冷静下来，然后试试看下面的小窍门。

对应哭闹宝宝的小窍门

1. 您的宝宝需要安慰或注意吗？

把宝宝抱起来，抚慰一会并说一些安慰的话吧！如果宝宝还不会翻身，就把宝宝包裹起来（请参见关于包裹宝宝的指导）。或者，也可以轻轻抱紧宝宝，帮助其放松。

2. 宝宝是需要换尿布了吗？

您的宝宝可能觉得湿的或脏了的尿布不舒服。如果不及时报，就可能导致长臀疹。您当判断是否需要立即换尿布。

3. 宝宝是不是需要拍嗝？

通常宝宝在进食之后要“拍嗝”了才觉得舒服。若在两分钟内没有就不必再试。宝宝是否打嗝并不重要。

4. 您的宝宝是否饿了？

要相信您的直觉，但是如果过去 2 小时内喂过宝宝，就先试试以上的小窍门来帮助宝宝入睡，而不是立即喂食。

5. 您的宝宝觉得舒服吗？

把手放在宝宝的胸口或肚子上，检查是不是太热或太冷了。

宝宝舒适穿衣的一条良好准则就是按照您穿的厚度再加上一层。

在冷天，要把屋里弄暖和，但是也要确保通风以避免过热。

在热天，要给屋里降温，但是不要直接将电扇或空调对准婴儿床，或把房间弄得太冷。

6. 宝宝是想要吮吸东西吗？

有些新生儿有吮吸东西的强烈意愿，这样能帮助他们平静下来。如果宝宝想要吮吸东西的话，也是可以的。

7. 您的宝宝是不是太累了？

检查一下“疲劳征兆”，这能帮助您理解宝宝的意思。宝宝可能会从睡眠周期中醒过来，并且没有您的帮助就难再入睡。对宝宝的睡眠需求处理方式保持一致不变能帮助宝宝养成良好的睡眠习惯。更多信息请参见我们的《了解睡眠手册》。

8. 周围环境是不是太嘈杂？

将房间光线调暗并且安静下来能减少刺激。如果宝宝难以平静下来，轻柔的音乐或安静的背景噪音能有所帮助。

寻求帮助



9. 宝宝是不是不舒服？

检查宝宝的体温。应该在摄氏 36.8 到 37.4 度之间。关于发烧的更多信息，请参见 Westmead 儿童医院发烧信息页（请参见 www.kidshealth.schn.health.nsw.gov.au/fact-sheets）。

如果您觉得担忧，请和医生谈谈。关于常见儿童健康问题的更多信息，请参见 Westmead 儿童医院的信息页或致电 1800 022 222 联系 Healthdirect 并与注册护士通话（7 天 24 小时开通）

10. 您需要休息吗？

宝宝不管哭闹多久都会让人觉得充满压力。当您觉得不快、沮丧或快要失控的时候，最好的方法就是休息一下。如果可能的话，让他人接替一下。如果不能这样的话，将您的宝宝放在一个安全的地方，例如婴儿床（把护栏立起来）。离开房间，做几个深呼吸。休息 1-2 分钟真的能让人觉得焕然一新！

寻求帮助！

寻求帮助时不要害怕。打电话给朋友、家人或拨打 Karitane 关怀热线 1300 227 464 寻求支持和鼓励。



澳大利亚政府也为父母或照顾者提供 24 小时求助热线。您可以拨打 1800 882 436 怀孕、生产和婴儿热线或访问 www.pregnancybirthbaby.org.au



如果您担心宝宝的健康，7 天 24 小时均可拨打 healthdirect 的电话 1800 022 222 与注册护士通话，或访问 www.healthdirect.gov.au



审核于2015年5月 - FAM003
参考资料垂询即可得。
更多育儿的信息，
请访问 www.raisingchildren.net.au

www.karitane.com.au

PO Box 241, Villawood NSW 2163
电话：02 9794 2300 传真：02 9794 2323
澳大利亚商号 25 000 018 842
慈善注册号：12991

欲知更多育儿的信息：

www.karitane.com.au/mybabyandme
Karitane.online@sswahs.nsw.gov.au
关怀热线 1300 CARING (1300 227 464)