

宝宝哭闹知多少

陆智英

内江市威远县妇幼保健计划生育服务中心 642450

〔中图分类号〕I287.8 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2019) 03-098-01

都说“六月的天，孩子的脸”，但真正面对莫名其妙哭闹不止的宝宝，六月的天算什么！哄也哄了，抱也抱了，连蹦带跳带比划，就差跪下求观音菩萨了，宝宝甚至都不带正眼瞧你照哭不误，他到底想干嘛？

曾经听说楼上邻居的宝宝每天晚上 7 点准时哭闹，比闹钟还准，哭得声嘶力竭、喘不上气，弄得一家人焦头烂额、人仰马翻；还听说一个妈妈说他家宝宝唯一止哭的法宝是走楼梯，而且还得是跳着走的；还有一个宝宝非得妈妈整晚背着或者抱着，妈妈屁股刚一粘板凳，宝宝立马哭闹不止……如此种种，当真是上辈子欠他的，这辈子讨债来了……每当这个时候，心底总升起一股无力感，恨不得自己能 72 变，钻进宝宝身体看看，宝宝到底是怎么了？

今天，咱们就来分析一下，如何通过宝宝的哭声、动作、表情等判断宝宝到底为什么哭，怎样才能给宝宝最好的照顾？

1 生理性哭闹

包括饥饿、疲倦困乏、排尿、排便、冷热湿痒、断奶、情绪变化、衣服过紧、被褥过重、生活规律被打乱、蚊虫叮咬等等。

1.1 宝宝饿了吗？

宝宝的表现：因饥饿引起的哭闹通常不是突如其来的，而是会有一些“征兆”，比如扭动不安，动作幅度越来越大，表现有点烦躁，还会哼哼唧唧一会儿，最后才会哭出来。这种哭声带有乞求，声音通常由小变大，有节奏，与此同时宝宝小嘴可能会有吮吸的动作，当妈妈会手指碰触宝宝面颊时，宝宝会立即转过头，用吮吸的方式寻找。

止哭妙招：妈妈赶紧给宝宝喂奶吧，一边喂奶一边给一点眼神、语言的交流。另外，妈妈需要摸清宝宝的进食规律。最简单的方法就是把每次哺乳（或喝配方奶）的时间点、时长、奶量等等数据记录下来，这样，妈妈就会逐渐掌握宝宝大概的进食规律，同时再结合宝宝的动作表现、神情等，对于宝宝的哭声就会有一个更准确的判断。

1.2 宝宝累了、困了吗？

宝宝的表现：宝宝的哭声中通常透着不耐烦，哭声响亮有明显的烦躁情绪，与此同时可能还会双手揉搓面部，尤其鼻子和眼睛，打哈欠，对任何事物都没兴趣，注意力不集中。如果这个时候妈妈还看不懂宝宝的表示，哭声就会越来越激烈。另外，宝宝玩得太兴奋、接触的陌生人过多，或者所处环境过于嘈杂，也常常会出现这种哭闹表现。

止哭妙招：妈妈可以通过安抚，让宝宝产生安全感从而恢复平静，比如把宝宝抱到一个安静的房间或放在宝宝小床上摇一摇，拍一拍，拍打的节律可稍慢于心率，随着哭声的时有时无，拍打的节律也越来越慢，直至入睡；也可给宝宝播放轻柔舒缓的音乐；在宝宝耳边发出柔和的、有节律的、单调的嘘嘘声；或用包被包裹，给宝宝安全感，宝宝很快就会安静下来。

1.3 宝宝拉臭臭了吗？

宝宝的表现：大多数宝宝会双眉紧锁，身体扭来扭去，两条

腿蹬来蹬去；大多在睡醒时或吃奶后啼哭，哭声突然出现，有时很急，下肢的活动比上肢的活动要多。在大人听来没什么痛苦；有时宝宝的小脸还会涨红，看起来像是在用力。

止哭妙招：家长首先需要安抚宝宝，比如一边语气温和地询问宝宝：“是不是拉臭臭了？帮你看看哦！”，仔细检查尿布或纸尿裤是否已经湿了或排便了，及时给宝宝更换。排便后用温水清洗小屁屁，并注意涂抹护臀霜，以防尿布疹的发生。

1.4 宝宝冷了、热了吗？

宝宝的表现：宝宝体温调节中枢还没有发育完善，环境温度过热、过冷都会让宝宝感觉不安。当环境温度过低时，宝宝哭声低、乏力、皮肤出现花纹或青紫，严重时皮肤苍白、干燥，全身蜷曲，动作减少；当宝宝太热时，哭声响亮，有力、皮肤潮红，额面部可以看到轻微出汗，四肢舞动，严重者可以出现轻度发热。

止哭妙招：过冷时，给宝宝加盖小被子或妈妈将宝宝抱在自己怀中，禁忌用热水袋，以防烫伤；过热时将宝宝的被子或包裹松解开，或将宝宝抱至凉爽的地方，出汗多者及时更换汗湿衣物，发热者可予温水洗澡。另外，妈妈一定要记得经常检查宝宝的颈背部，只要颈背部温暖，手稍凉就好。

1.5 宝宝被虫咬了吗？

宝宝的表现：突然出现阵发性的嚎啕大哭，哭声响亮，瞬间嬉戏如常，照常进食。

止哭妙招：裸露全身仔细检查，观察有无皮疹，寻找哭闹原因，给予对症处理，可给宝宝涂抹一些清凉止痒的药膏如：炉甘石洗剂。

1.6 宝宝睡颠倒了么？

宝宝的表现：这种情况的宝宝常在夜间哭闹。多因白天过度玩耍或晚上被过分逗引，导致兴奋与紧张，夜间则突然大声啼哭；另外晚餐过饱，肠胃不适也可影响睡眠而哭闹。

止哭妙招：应安排宝宝白天适度活动，晚上尤其是临睡前不做激烈游戏，尽量让宝宝处于安静状态，可以睡前和宝宝一起看书或听一段舒缓的音乐。

1.7 其他非病理性哭闹

衣服不平整，尿不湿勒得过紧，也会造成宝宝不适引起哭闹；手指、脚趾被衣服或头发缠绕住（男宝宝还要检查有没有缠住隐私部位）；体位不舒适以及肚子胀气等也会引起宝宝哭闹。家长根据宝宝的具体情况，采取相应措施即可。

2 病理性哭闹

多为持续性，哭闹剧烈，望伴随相关的临床症状，如发热、呕吐、大便异常等，都需要对原发性疾病进行对症治疗和护理。所以这种情况爸爸妈妈就要赶紧把宝宝抱到医院交给医生进行进一步的检查和治疗，这里我们就不再进行讨论了。

归纳起来爸爸妈妈可以记住 7 个字：一看二排三总结，即看宝宝的表现，仔细排查找到宝宝真正哭闹的原因，平时多总结宝宝的吃奶、活动或睡眠规律。最后祝天下所有的妈妈都拥有一个天使宝宝。