

寶寶出生後的前幾個月會經常啼哭。對於健康的嬰兒來說，在他們成長並習慣子宮外生活的過程中，一天啼哭兩三個小時其實是正常現象。到 3 個月大時，即使是最難帶的寶寶也會哭得少多了。以下是一些實用的常識：

寶寶的腹部仍在發育

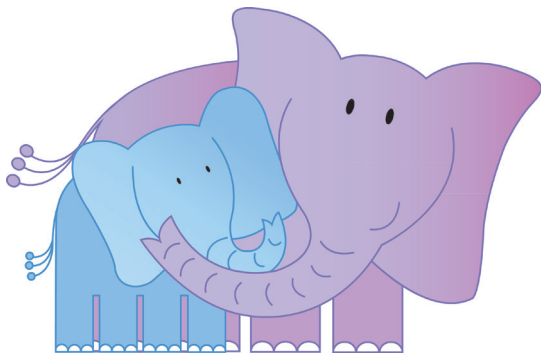
儘管消化系統在出生後第一年會發育完成，但是牛奶或配方奶仍可能逆流。這不一定有害，但是不舒服的感覺會使一些寶寶啼哭。餵奶時讓寶寶保持直立，並在餵奶後至少直立半個小時。這有助於讓吃下去的食物留在腹部。

寶寶有脹氣 — 而且有很多脹氣！

在學會吸吮、吞嚥和呼吸的良好律動之前，幼小嬰兒在餵奶時會大口吞下空氣。寶寶對母乳或配方奶不適應時，也會產生脹氣。啼哭是脹氣不適的徵兆。啼哭也可能是脹氣的原因之一，因為寶寶啼哭時也會吞下空氣。

有些寶寶只是較為敏感

有的寶寶毫不在乎的狀況，卻可能令其他的寶寶嚎啕大哭！噪音、燈光、甚至骯髒的紙尿褲都有可能。寶寶與生俱來的性情無法改變，但是在寶寶的啼哭變得不可收拾之前給予安撫，會有所幫助。



如何安撫您的寶寶

- 搖動寶寶或抱著寶寶走動
- 奶嘴
- 襁褓 (用柔軟的毯子緊密包住寶寶，並將其雙手伸直放在身體兩側)
- 乘車或放在嬰兒搖搖床內
- 說話或唱歌
- 不惱人的雜音 (「噓」的聲音；風扇或乾衣機的嗡嗡聲)

排除脹氣小常識

- 在餵奶期間和之後幫助寶寶打嗝 — 飲用 2 或 3 盎司配方奶之後或換用乳房時。(如果寶寶不是每次都打嗝也沒關係！)
- 讓寶寶平躺並拉起雙腿做騎腳踏車式的動作
- 以穩定畫圓圈的方式輕輕地按摩寶寶的腹部
- 可試試防止脹氣的藥物，例如嬰兒用 MYLICON® 滴劑。* 依指示服用時，對任何年齡的寶寶都很安全 (您可以在餵奶時給予寶寶服用，或視需要一天最多可服用 12 次)。

如果您有關於啼哭或餵奶時出現不適的疑問，請洽詢醫生。

* 僅限依指示服用。一天不得超過 12 劑。



下載免費的兒童保健追蹤工具

追蹤孩子的身高、體重、身體質量指數 (BMI)、疫苗接種、症狀和藥物，並且計算劑量。

保健常識是由 McNEIL-PPC 公司 (McNEIL-PPC, Inc.) 的 McNeil 消費者保健部門所提供，McNEIL-PPC 公司是兒童 TYLENOL® 和兒童 MOTRIN® 的製造商。



App Store 是蘋果公司 (Apple Inc.) 的服務商標，Google Play 是谷歌公司 (Google Inc.) 的商標，會依標準下載費率收費。

©McNEIL-PPC, Inc. 2013 MHP-004C