寶寶哭鬧有諸多原因，並非只是單純肚子餓。

寶寶透過哭鬧向你表達他的感受，哭聲中可能蘊藏以下訊息：

感到害怕、太熱或太冷。
想要親近大人。
想要別種選擇。
需要安靜的空間。
該換尿布了。
需要協助打嗝。

辨識技巧

寶寶哭鬧之前，可能會出現以下徵兆：

- 掉頭或推開的動作。
- 伸展手指。
- 臉部與身體肌肉僵硬。

安撫哭鬧寶寶的情緒：

- 抱起寶寶。
- 觀察寶寶哭鬧所要傳達的意思。
- 對著寶寶輕聲地重述一段話或輕哼一首歌。
- 將寶寶輕輕擺動、搖動或舉高，**請勿**大力搖晃寶寶！
- 輕輕按摩寶寶背部、手臂以及小腿。

多一點耐心，安撫寶寶需要幾分鐘的時間。若覺得忍耐已到了極限，可先將寶寶放置於安全的場所，休息幾分鐘，並請朋友或家人給予協助。

寶寶與睡眠…

注意事項。

寶寶的睡眠習慣有別於一般成人，有些父母認為新生兒應整晚乖乖入睡，但寶寶睡一整晚反而不正常，寶寶會不時清醒，這是有利於智力發展與健康發育的生理反應。

新生兒

- 大部分的時間都處於睡眠狀態。
- 比起較大的嬰兒，容易入睡也容易喚醒。
- 夜間會醒來 3-4 次。

較大嬰兒

- 夜間睡眠較長，日間睡眠較短。
- 比起新生兒容易進入深層睡眠，也較難喚醒。
- 夜間至少會醒來 1-2 次。

CALIFORNIA WIC
WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Translated by TranslateXpress, Inc. from the California WIC Program's pamphlet entitled, "Babies Cry, Babies Sleep." If you have questions about this translation please contact the Public Health Foundation Enterprises (PHFE) WIC Program at 1-888-942-2229.

March 2009