

# 腹絞痛（嬰兒夜啼）

您是否知道每 100 名寶寶中就有多達 30 名罹患腹絞痛？



除非伴有嘔吐、腹瀉或其他嚴重疾病的症狀，腹絞痛一般不需要專業治療。

**腹**絞痛不是病。這只是一種狀況，即使健康嬰兒也會因此哭鬧幾小時，通常發生在晚間和深夜。醫師們尚未確定引起腹絞痛的原因。

但是，所有的嬰兒都會哭鬧，如何才能判斷嬰兒是因為腹絞痛而哭鬧呢？

腹絞痛通常有「三條規律」。發生腹絞痛時，嬰兒的哭鬧：

1. 在出生後三個月內開始
2. 一天持續三小時以上
3. 一週發生三天以上

幸而，腹絞痛會隨著嬰兒的成長而逐漸消失。絕大多數嬰兒在出生四個月後便不再腹絞痛，許多甚至更早。雖然沒有任何一種方法肯定能夠緩解嬰兒的腹絞痛，但是有許多方法可以試一試。不過，同一種方法或許使用一次有效，但是下次未必有效。因此您既需要有創意，也需要堅持。

## 居家護理

- 最重要的注意事項：保持冷靜，並嘗試放輕鬆情緒。聽見嬰兒哭鬧會令人感覺到壓力，有時候甚至發怒。如果察覺自己開始失控，請花一些時間冷靜下來。千萬不要搖晃嬰兒，這樣會造成永久性腦部損傷，甚至死亡。

- 確保嬰兒吃飽（但不可過量）。問題可能由飢餓引起，而不是腹絞痛導致的。哺乳期的嬰兒通常會在餓時吃奶吃得很好。他們吃飽了就會不吃，因此不要強迫嬰兒繼續吸乳或喝完整個奶瓶。
- 確定嬰兒吃奶時沒有吞入過多的空氣。餵奶時速度放慢，以幾乎垂直的角度抱住嬰兒。定時幫嬰兒打嗝。哺乳後將嬰兒再多抱 15 分鐘。
- 如果用奶瓶給嬰兒餵奶，請檢查奶嘴的孔眼大小，應該能夠使溫冷的配方奶每秒能夠至少滴出一滴。如果孔眼過小，嬰兒會從奶嘴週圍吸入更多空氣。
- 將配方奶加熱至體溫。不要過度加熱。
- 嬰兒一天需要吸吮兩小時才會感到滿足。如果餵奶過程順利，可以在兩次哺乳之間讓嬰兒吸奶嘴。餵奶、小睡和玩耍要有規律。餵奶時應保持安靜，避免太亮的光線或太響的噪音干擾。
- 有時候嬰兒是因為尿布濕了而吵鬧。要確定嬰兒的尿布沒有尿濕。

- 確定嬰兒不感到太熱或太冷，也不是因為無聊而吵鬧。
- 嘗試輕搖嬰兒，或抱著嬰兒走動。將嬰兒腹部向下趴在自己膝蓋或前臂上，也可以將嬰兒抱在自己胸前，這樣會有所幫助。（記得嬰兒睡覺應該仰面。）
- 帶著嬰兒出外走一下或開車兜一會兒風，讓嬰兒平靜下來。將嬰兒放在發出單調聲響的烘衣機、洗碗機或冒氣泡的魚缸附近，也可讓嬰兒平靜下來。
- 嘗試用繖襪包著嬰兒，尤其是在嬰兒小睡時或夜間。有些嬰兒在繖襪貼身包裹中會有安全感。
- 不要擔心在前三個月會「寵壞」嬰兒；安撫會讓嬰兒感覺舒服，也會讓自己心情愉快。
- 在前三個月內，不要讓嬰兒持續哭鬧超過5到10分鐘而不予理會。10分鐘後，以上建議的一種或幾種辦法再試一遍。
- 做記錄，觀察嬰兒最常哭鬧的時間。這也有助於瞭解嬰兒一次哭鬧多長時間。

這份資訊並非旨在診斷健康問題，或取代孩子的醫師或其他醫療專業人員提供的醫療建議或護理。如果您的孩子久病不愈或您有任何問題，請向您孩子的醫師諮詢。

## 腹絞痛與看護

- 您可能會因為無法安慰哭鬧的嬰兒而感到擔憂或無助。請記住，腹絞痛只是正常哭鬧的一種比較極端的狀況，而不是病。
- 照顧好自己，以便更好地照顧您的嬰兒。要保證自己儘可能充分的睡眠和飲食。
- 如果需要休息，也可以請他人代為照顧您的嬰兒。
- 嬰兒哭鬧使全家人都難受。感到無助很正常，但不要責怪任何人。
- 提醒自己，腹絞痛只是暫時的。哭鬧不會永不停止。

## 何時該與 Kaiser Permanente 聯絡

除非您的嬰兒伴有嘔吐、腹瀉或其他嚴重疾病的症狀，腹絞痛一般不需要專業治療。如果您的嬰兒看來健康，不哭鬧時也一切正常，而且您自己在頭三個月內能夠承受嬰兒的哭鬧聲，即無須擔憂。

不過，如果腹絞痛在一天內持續超過四小時，或者您感覺需要幫助，請諮詢醫師尋求建議。

腹絞痛很少會嚴重到您和醫師認為需要考慮用藥的程度。如果用藥，應瞭解藥物的副作用。

如果認為自己會情緒失控而傷及嬰兒，請立即聯絡您的醫師或任何您信任的人求助。

腹絞痛會自己停止，通常是在嬰兒三個月大時。

## 其他資源

- 請連線至我們的網站，網址為：[kp.org](http://kp.org)。
- 查看您的《*Kaiser Permanente 健康手冊*》。
- 向當地醫療機構的健康教育部門以索取書刊、錄影帶，或瞭解開班情況和其他資源。



腹絞痛會自然停止，通常是在嬰兒滿三個月大時。



不要為嬰兒的哭鬧而自責。嬰兒腹絞痛不是您的過錯。