



★ 寶寶夜哭怎麼辦? ★

1



夜哭原因一覽表 找出寶寶夜哭的真兇!

寶寶晚上哇哇大哭，怎麼安撫也沒用，照著清單檢查一切都正常，但寶寶就像鬧鐘一樣半夜哭不停。爸媽束手無策只能哀嘆寶寶難照顧，甚至想帶去收驚拜拜，求神明保佑!

2

簡單333法則 教你判斷腸絞痛!



≤ 3 months

不明原因
哭 ≥ 3 小時

不明原因
哭鬧每週 ≥ 3 天

3

寶寶腸絞痛 會這樣...



肚子脹脹的

高分貝哭鬧



不斷拳打腳踢



常把腿部弓起來

4

1. 安撫



輕聲安撫

熱敷寶寶腹部



袋鼠式抱姿

順時針按摩
寶寶腹部

柔和音樂

5

2. 飲食調整



全母乳寶寶

全母乳寶寶腸絞痛機率較低，因此不用太擔心。若仍嚴重腸絞痛，建議媽媽調整飲食，減少牛奶、起司、咖啡及蝦蟹等。



配方奶寶寶

哺餵配方奶時，請醫師注意寶寶是否因乳糖不耐受或牛奶蛋白過敏引起腸絞痛。建議注意配方奶的成分與含量，如：蛋白質、乳糖、益菌生等。

6

臨床研究顯示 使用水解蛋白、降低乳糖 及添加益菌生配方可有效 緩解71%腸絞痛症狀

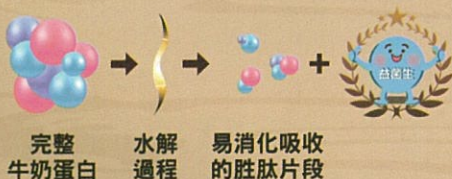


新生兒科醫學會 曹伯年 醫師建議

初生寶寶腸道尚未發育成熟，腸道中缺乏乳糖酶，牛奶中的乳糖無法吸收，因此乳糖不耐受而引發腸絞痛及相關症狀。

7

水解蛋白、益菌生 可舒緩的原理



新生兒科醫學會 彭純芝 醫師建議

水解蛋白配方蛋白質分子量較小，寶寶較易消化吸收。益菌生是好菌的食物(如：寡糖與膳食纖維)，可幫助腸道好菌生長，提升寶寶腸道機能與免疫力。

8

3. 藥物治療

不要迷信民間偏方，盡快帶寶寶諮詢新生兒科醫生。



新生兒科醫學會 穆淑琪 醫師建議

醫師可能開「消脹氣或抑制腸蠕動或少量鎮靜、嗜睡效果」的藥物。益生菌對腸絞痛是否有效尚無定論，但部份益生菌確實可減少腸絞痛嬰兒啼哭時間。易脹氣寶寶可試試益生菌、調整飲食及作息，讓寶寶更快舒緩症狀。

9



舒緩惱人的
腸絞痛問題
寶寶睡得好，
爸媽沒煩惱!



新生兒科醫學會理事長 蘇百弘 醫師建議

通常寶寶腸胃發育較為健全後，腸絞痛症狀就會痊癒。

1. 盡量以母乳親餵，給寶寶最適合的營養。
2. 寶寶夜哭不驚慌、穩住情緒、耐心照顧。
3. 不要聽信民間偏方。
4. 提早尋求醫生幫助。