

新生兒科醫師告訴你
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3法則

教你判斷腸絞痛!





1 出生**未滿5個月**

2 寶寶一週內**超過3天(含)以上**

3 每天哭鬧或鬧脾氣**3小時(含)以上**

3

寶寶腸絞痛的特徵

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

爸媽可以這樣做

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

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，腸道中缺乏乳醣酶，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。

5



2.調整飲食

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

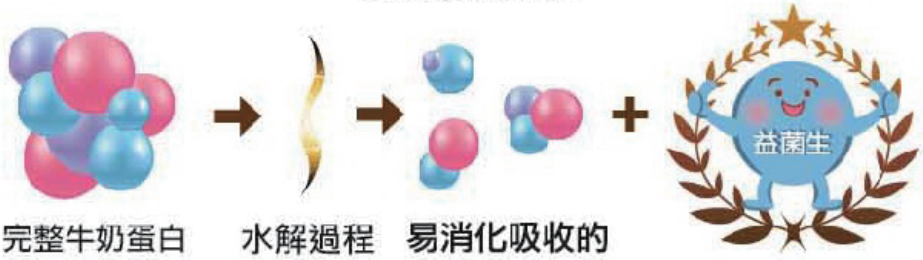
哺餵配方奶時，請醫師注意寶寶是否因乳糖不耐受或牛奶蛋白過敏引起腸絞痛。建議注意配方奶的成分與含量，如：蛋白質、乳糖、益菌生等。



7

水解蛋白、益菌生

可舒緩的原理



完整牛奶蛋白　水解過程　易消化吸收的胜肽片段



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：寡醣與膳食纖維），可幫助腸道好菌生長，提升寶寶腸道機能與免疫力。