

安抚肠绞痛的母乳宝宝



婴儿哭闹经常和饥饿有关，喂奶往往就很奏效。然而，一阵阵长时间的哭闹，没有明显的原因，也没有好的解决办法，却困扰着许多父母。这里有一些建议可以试试，今天可能这个管用，明天又是那个管用。灵活些，因为这个阶段终将过去。

症状：

一阵阵的哭闹，难以安抚
拳头紧握
腿蜷到肚子上
身体紧绷，似乎在经历疼痛
经常打嗝、排气
表情显得痛苦

可能的原因（有时不止一个）：

胃肠道系统发育尚不成熟
神经系统较敏感
吞入过多的空气，或过度喂养
对配方奶粉不耐受
对母乳妈妈吃的食物有反应
过度刺激宝宝

可能的解决方法：

- ✓ 每天皮肤贴着皮肤地抱几次宝宝
- ✓ 任意移动着：
 - 走动
 - 轻摇宝宝
 - 在躺椅上摇晃
 - 站着抱宝宝时从一侧轻摇到另一侧
 - 开车或推着婴儿车出去兜风
 - 用婴儿背巾抱着宝宝
- ✓ 买缓解胀气的滴剂（请咨询医生）
- ✓ 唱歌，哼小曲
- ✓ 休息一下，让其他人试一会儿；宝宝能感觉到你的紧张
- ✓ 周围响着白噪音（如流动的水声、吸尘器声、烘干机声、吹风机声）
- ✓ 市面上卖的节奏感强、模拟子宫内声音的录音
- ✓ 哭闹时紧抱着宝宝
- ✓ 脱光宝宝的衣服，让他随意活动
- ✓ 避免噪音、灯光或响动的过度刺激
- ✓ 用不同的声音、景象或地方来转移宝宝的注意力
- ✓ 在宝宝的肚子上轻柔地施加压力：
 - 用“肠绞痛抱”法抱着宝宝（宝宝脸朝向地面，大人胳膊支撑住宝宝的身体，手掌在宝宝的腹部施加一定压力，如右图所示）
 - 也可以竖着抱宝宝，或让宝宝趴在你的大腿上
- ✓ 让宝宝两腿像蹬自行车一样蹬腿
- ✓ 上课学习做婴儿抚触
- ✓ 妈妈做一份自己的饮食记录，看看是否有某种食物让宝宝不舒服（大多数食物要花 4~6 个小时到达婴儿体内吸收）

- ✓ 咨询专业的医护人员或哺乳顾问。医护人员可能给你详细的医疗解释和更多的解决方案，而哺乳顾问可能会建议你一次只喂一边乳房，或其它技巧来平衡宝宝每次吃的“前奶”和“后奶”。

请注意，我们的信息只为一等的教育或科普的目的而提供，不能代替专业医疗建议。请针对你的情况寻求医生的专业建议。一定不要因为本资料的某些内容而忽略或推迟寻求专业医疗意见。本宣传页由泌乳教育资源网 www.LactationTraining.com 2018 提供。温传艳翻译。



“肠绞痛抱（也叫飞机抱）”