

安定六個月以下嬰兒的好方法: 父母指南

Good ways to settle babies under six months: a parent's guide

本文有助你:

- 安定你的新生兒
- 應付哭啼
- 知道從什麼地方得到幫助

文中用「他」或「他們」作你嬰兒的代名詞; 你可改為適合你孩子的性別。

了解你的新生兒

請想像一下, 如果你是新生兒, 周圍所見到、所聽到都是陌生的, 感覺會是怎樣。幼兒是意識到周遭所發生的事物的; 對嬰兒來說, 這個新天地有時是令人害怕的。他們需要父母親的幫助, 讓他們感到安全和滿足。

- 當嬰兒需要某些東西(例如舒適、食物、乾爽的尿布), 應該讓他們盡快得到。給嬰兒回應使他們感到自己是安全和被愛的; 感到安全和被愛在他們的發育成長至為重要, 嬰兒在發育初期得到愛和關懷, 長大後比較容易應付問題和壓力。
- 嬰兒哭了, 就去到他那裡。他們哭時即到他們那裡, 並不會「縱壞」他們。如果你不讓他們久等, 幼兒比較會少哭些和開心些。
- 擁抱你的嬰兒, 與他一起玩, 保持他在你左右。花時間與他在一起, 會有助嬰兒與你彼此加深認識。加深認識你的嬰兒, 有助你了解他多些, 因他而快樂多些。

安定嬰兒

安定嬰兒的方法有許多種, 你要找出一種適合你兩人的方法。安定的技巧不一定能夠每次令你的嬰兒立即入睡, 相反, 安定的目的是讓嬰兒感到放鬆, 使他自己安然入睡。最後, 你無需先安定嬰兒, 他就能自己入睡。

以下做法能使你更易安定嬰兒:

- 保持冷靜 (雖然有時知易行難)。
- 在一個清靜的地方安定你的嬰兒, 遠離其他人或使他分散注意力的事物。
- 每次盡量用同一種方法安定他。在睡前有同樣的事情發生, 嬰兒就學懂這是睡覺的時間了。但是如果一種方法行不通, 你要試別的方法。
- 用薄棉布被單裹著嬰兒。這個方法在最初幾個月對一些嬰兒有效。裹著他時, 要讓他仍能夠將手移到自己的面部舒適一下。

熟習哪些跡象顯示你的嬰兒疲累了, 那樣你就可以在他過份疲累之前開始安定他。過份疲累的嬰兒很易動怒, 以致更難安定他。請留心嬰兒有沒有以下的「疲累」徵兆:

- 打呵欠
- 抽搐動作
- 緊握拳頭
- 煩燥不安
- 皺起眉頭
- 拉扯耳朵
- 搓揉眼睛
- 身體活動增加

可以一試的安定方法:

使嬰兒舒適達到安定之效

更換嬰兒的尿片, 然後把他仰臥放在床尾, 如果嬰兒安靜, 就離開這室, 如果哭了, 立即返回室內。不要把他從床上抱起來, 試試搖晃、輕拍、撫摸嬰兒。如果不湊效, 把他抱起來, 一直抱至安靜下來。初生後幾個星期, 有些嬰兒這時要來一次短的母乳餵哺, 如是用奶瓶餵哺, 他要飲少許溫開水。嬰兒可能會在你懷裡入睡, 把他放回床上去, 如果嬰兒只是稍為煩躁不安, 你走開是沒有問題的; 但如果他好像很焦躁, 就要繼續安定他, 直至他安靜下來。

讓嬰兒在你懷裡安定

有些嬰兒喜歡在父母懷裡入睡。輕輕搖晃、輕輕拍打、輕談淺唱, 均有助他們入睡。

如果嬰兒不安定下來怎麼辦？

你可以讓嬰兒吮吸自己的拳頭或手指，也可試試奶咀。如果是用奶咀，不要放入你的口裡，也不要沾過甜的東西，例如蜜糖。

建立日常規律

日常規律使你與嬰兒的生活變得沒有那麼混亂。每日同樣的事情在差不多同樣時間發生，對嬰兒來說是好事，這會讓他們有安全感。

有個日常規律，並不表示要嬰兒緊守一個嚴格的時間表。這是根據你嬰兒的需要來訂定一個日程，吃奶、睡覺、洗澡、玩耍、醒著的安靜時間等，都有個規律；安定嬰兒也是這個規律的一部份。

通常到了 6-8 週，你會見到一個規律自己開始形成，這是因為你已更了解嬰兒的需要，如今嬰兒的吃奶次數也減少了。到了大概 3-4 個月，這個規律更加定型。請記著，嬰兒各有不同的規律，他們的規律亦會隨著成長而改變。

嬰兒需要多少睡眠？

有些嬰兒睡得較多，有些睡得較少。他們越是成長，晚間睡覺的時間越多。他們通常每晚醒兩、三次，直至六個月大。

- 初生兒。睡 6-8 覺，每覺約 2-3 小時。
- 6 星期至 3 個月。睡 4-5 覺，每覺約 2½ - 3 小時。
- 3 至 4½ 個月。通常 2 個長覺(4-5 小時)，其中一覺在晚間，和 3 個短覺(2 - 2½ 小時)。
- 4½ 至 6 個月。每晚睡 8-10 小時 (包括吃奶一次)，和日間睡 2-3 覺(每覺 2-2½ 小時)。

應付嬰兒哭啼

哭啼是嬰兒用來告訴你他們不開心或需要你給他東西的唯一方法。未足 6 個月的嬰兒，不是用哭來令你煩惱或要你「順他意」；他們尚年幼，未懂得這樣想。

嬰兒哭啼是因他們：

- 飢餓或口渴
- 太熱或太冷

- 要換乾淨的尿片
- 疼痛或感覺不適
- 感到懼怕或孤獨
- 太疲累

嬰兒一天裡哭啼共二小時很平常，有些哭得還多。通常下午、黃昏哭得較厲害。大多數嬰兒到了大概 4-5 個月大就安定下來，不過有些嬰兒到了這個年齡或較大，仍然哭得很多。請記著，這情況不會長久。

試試上文建議的方法去安定哭啼的嬰兒。花一些時間在每一種方法上，看是不是可行，不要很快放棄一種而轉用另一種。設法不要讓嬰兒哭得太辛苦才去安定他。

如果任何方法都行不通怎麼辦？

嬰兒不斷哭啼，令你感到無助和有壓力，這是很正常的反應。請記著，嬰兒像常人一樣 – 當你心煩意亂時，也需要時間才能平靜下來。最緊要是使用你向來選定的方法去安定他。

- 如果你開始感到太沮喪，就把嬰兒放在安全的地方，到鄰室歇一歇。不要為留下嬰兒哭一會兒而感到內疚。
- 當你折返時，你可能發覺嬰兒較容易安定了。
- 鼓勵你的伴侶和其他支持這家人的都來參予，齊來安定你的嬰兒。

嬰兒絞肚子怎麼辦？

如果幼兒在晚上長時間地哭啼，甚至捲曲雙腿，好像很痛苦的，有人說嬰兒可能絞肚子。什麼令嬰兒痛苦得這個樣子，實在不得而知。可用任何按摩油在掌上搓熱，然後替嬰兒按摩肚子，或許有助安定他。

這個問題通常在 3-6 個月大時消失。可告訴你母嬰健康院的護士或醫生，請他們替嬰兒檢查。

如果想得到其他幫助和資料，請與下列單位聯繫：

- 你的幼兒健康中心
- Tresillian 電話支援熱線 (Tresillian Telephone HelpLine)(24 小時)
- Karitane 護理熱線 (Karitane Care Line)(24 小時)

請在電話簿查閱他們的電話號碼。

本文是根據新南威爾斯州衛生部(NSW Health)、Karitane 和 Tresillian 的健康護理專業人員的資料編製。

如果你需要別人幫助你用英文打電話，請打電話給翻譯及口譯服務(Translating and Interpreting Service, 簡稱 TIS), 電話 131 450。

本文出版時，上述電話號碼是正確的，但沒有不斷地更新，你可能要在電話簿核對他們的電話號碼。

你可在多元文化通信(Multicultural Communication)的網站找到更多有關健康的資料，網址是 <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>。