

了解嬰兒的語言

國泰綜合醫院 小兒科 護理部編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 前言

寶寶還不會言語之前，常以一些暗示行為及哭泣來表達其需求（含情感、意志、欲求），對很多媽媽來說，要解讀這小小孩的需求還真是不容易，尤其當寶寶哭鬧時，不知是該先餵奶還是先換尿布，手忙腳亂，常常覺得挫折、沮喪。因此父母需認真的來瞭解、認識這些訊息，對孩子的暗示行為越了解，就越有自信滿足寶寶的需求。

■ 認識寶寶的睡眠周期

■ 熟睡期

寶寶的呼吸規律，沒有肢體的動作，臉或腿部沒有動作；偶有驚嚇動作，很難吵醒，若被吵醒，很快又睡著。寶寶若處於熟睡期，可以從事需要寶寶不動的照顧，如剪指甲；照顧者也可以趁這個時候休息。



■淺睡期

肢體動作多，呼吸不規律，有臉部動作及表情，眼皮下眼球轉動，較有反應，要吵醒寶寶比較不困難，但不適合餵食（勉強餵食容易失敗）；淺睡期寶寶會有很多動作和聲音，不要急著去打擾，可能自己又進入熟睡期。



■嗜睡期

呼吸不規律，時而張眼或閉眼，反應較慢，眼皮看起來很沈重的樣子，很難分辨寶寶是清醒或睡覺，但較容易叫醒。如要餵食，需花一段時間讓他完全清醒，可以給寶寶視覺或聽覺的刺激來叫醒他。

■清醒安靜期

很少肢體的動作，呼吸規律。眼睛睜大而明亮。會環視四週，對人和目標、景觀、聲音有好反應，即對外界的刺激較注意，適合餵食、與寶寶說話、看著寶寶或抱寶寶。此期是寶寶反應及學習的最佳狀態。如果寶寶有想吃奶的表現，也適合開始餵食。

■ 清醒活動期

臉部表情和肢體活動更多，呼吸不規則，眼睛張開但無光采，對刺激較敏感，較易哭鬧難以取悅，情緒接近不安，此期和寶寶互動可能有困難。寶寶如果獨處，常會開始自我安撫的動作（如吸手指）。另寶寶處於此時期，則喜歡被餵食。

■ 哭泣

情緒明顯不安，呼吸不規則，臉部歪扭、皮膚顏色改變，對刺激有多種感受。此時已達到寶寶可忍受的極限，可能需要照顧者的安慰；也可能自我安撫。盡量不要等到這個時候才開始餵奶。



■ 嬰兒的行為暗示

所謂行為暗示是寶寶有需求時，所表現出來的聲音、動作、表情，以提醒照顧者注意並回應他的需求。

■ 想進一步和大人接近

微笑、頭部轉向照顧者、張開眼睛、注視著照顧者。

■表示饑餓

嘴巴不斷作出吸吮動作，手緊握住不放，觸摸嘴角時會有尋乳動作，手腳彎曲、雙手雙腳向內伸展、哭泣等表現。

■表示飽足

喝奶時，將乳頭或奶嘴推開、臉部表情少、四肢伸展放鬆。

■想休息

打哈欠、把頭轉開、以手遮眼或摸耳朵、將視線移開。



■ 嬰兒啼哭的原因及處理

■飢餓時

寶寶飢餓時，哭聲一般是開始升高，爾後逐漸減弱，鼻音重，常伴有吸吮的動作。這時候如果只給他玩具或換尿布，都不能使他安靜下來。

■心理需要時

寶寶很早就有情緒反應，三個月可產生依戀情緒，當寶寶要讓父母擁抱時，他們會用哭聲相求；媽媽突然離開時，寶寶會產生焦急，也會哭。

■ 尿布潮濕時

當衣服或尿布濕了，引起不適時，寶寶會不停的啼哭，但哭聲不是很劇烈，好像某處很難受，表情很煩燥，伴隨有蹬腳、掉眼淚的行為，特別是剛餵過奶後。

■ 玩耍時

在玩耍時寶寶突然啼哭、大聲尖叫，哄抱都不能使寶寶安靜下來，應檢查寶寶的身體各部位，看看有無擦傷、碰傷、針刺傷、昆蟲叮咬或誤將小物件塞入耳、鼻狀況發生。

■ 夜間睡覺時

寶寶在白天玩耍時受到比較強烈的刺激，在腦子裏留下深刻印象，以致夜間睡眠不寧，或突然驚醒而大聲哭叫。

■ 想睡覺、睡眠不足時

當寶寶哭鬧不止，神情舉止會煩燥不安、心神不寧，但無身體不適的情形時，往往可以發現寶寶想睡覺了。有些寶寶當倦意來臨時，會無所適從，便會哭吵不休，此刻父母需瞭解寶寶最迫切的需要是睡覺，其他活動都無法吸引他。

■腸胃疾患時

當消化不良、腸胃炎時，寶寶會因為陣發性腹痛而導致陣陣的啼哭、兩腿同時蜷縮、腹部發硬、拒絕撫摸。

■呼吸道感染或其他感染疾病時

可能有發燒、咳嗽、精神不振、食慾欠佳、吸吮乏力、嘔吐、腹瀉、煩躁不安、易哭鬧等，但因身體虛弱、精神不濟、哭聲常顯單調無力，且伴隨呻吟聲、呼吸、心跳亦有加快情形。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師討論

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 6555

新竹國泰綜合醫院 (03)5278999 轉 8001

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 2631

我們將竭誠為您服務！

國泰綜合醫院 關心您！

AD100.325.2022.09 二修

2023.01 審閱