

寶貝，拜託不要哭了 ——寶寶哭了要立刻抱嗎？

國泰綜合醫院 復健科心理治療組編印 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

「他餓了、累了、想睡了都哭，哭聲大、又用力，你沒馬上過去抱起來，他就更哭的更激烈。真的!很累人，到底可以讓寶寶哭多久?！」

「有人說寶寶哭了就要抱!他才會有安全感，之後才好帶；可是老人家又說，一直抱會讓寶寶習慣，以後不抱就不行!」

「他常常哭，有時候都抱在手上了、還是哭!搞不清楚他要甚麼?真的會氣到想丟出窗外!」

「寶寶一直哭，會不會讓他覺得我們都不愛他?沒有人愛他?留下創傷?」

「東西拿不到、不順他的意就躺在地上，哭、尖叫、踢，怕吵到別人、他又還小…，依他吧！等他大一點、聽得懂了，再來教！」

■ 寶寶的哭

嬰幼兒哭泣時，父母會經驗到「哭泣」所引發的種種感受與衍伸出的各種想法。用盡全力、尖銳、嘶吼，一聲急過一聲、一聲高過一聲的哭聲，會引發父母（成人）對於一脆弱、待保護者（寶寶）的想像及內在的焦慮，從而想要更快地停止哭泣、滿足其需求；嬰幼兒的哭甚至會「喚起」父母幼時的哭泣/被忽視經驗，而使得父母惶恐不安。若再加上，他人（親戚長輩）、專家不同觀點間的拉扯，父母更是無所適從與備感挫折。讓我們先放下父母（成人）對寶寶哭泣的想像與焦慮，重新認識幼兒的哭，再細細思量，做為父母（成人）可以如何回應。

■ 哭是表達的方式

寶寶呱呱墜地、獨立行走探索、牙牙學語成長的過程中，哭可說是嬰幼兒用來表達需求最有力、有時也是唯一的方式。飢餓時哭、疼痛時哭、不舒服時哭，嬰幼兒藉由哭來表達需求、強烈地爭取生存；也透過父母的回應，認識周遭環境對其的關注、友愛程度。哭就像是線頭，讓父母循線了解寶寶的需

求:滿足想要的事物、移除/解決不想要的事物。因此「寶寶哭了」-「父母抱起」，是一種回應或可說為撫慰—我知道你難過!因為哭而獲得撫慰的嬰幼兒，能獲得自信、對環境的信任，知道自己的行動可以產生某種反應。但讓哭泣停歇的，是需求得到滿足或移除/解決不想要的事物，因此對父母來說更重要的是，了解寶寶的需求是甚麼?父母可以如何對待寶寶的需求?

■ 哭是情緒的表達

隨著時間的增長，嬰幼兒遭遇許許多多的狀況，像是：吃、睡、身體的不舒適、心理的苦惱...，哭聲中包含了多樣的情緒，憤怒、苦惱、挫折、害怕…。當哭聲中的各式情緒及訊息，能得到某種反應(如：撫慰、帶來幫助和舒適)，便加強了嬰幼兒與父母間的連結感，也增進了嬰幼兒個人的力量感。因此「寶寶哭了」-「父母抱起」，是一種回應—媽媽來了!媽媽注意到你!

■ 哭與自我撫慰

哭既然是情緒的表達，就需要抒發及被了解，許多時候嬰幼兒的哭，是在此層面。「父母抱起」是撫慰，與現實(實際能/需要採取的行動)是不同的，二者間的不同及並存，得以讓寶寶在安全的、有界限的範圍內，認識現實世界，才能在過程中學習自我撫慰。嬰幼兒的自我撫慰對情緒的發展及調節，十分重要，也是安全、信任、獨立的基石!!父母(成人)在旁陪伴，需求無法立即被滿足(卻切合實際的)，這些都讓寶寶可以一點一點地面對實際情況，寶寶就會自己找資源度過這個階段，大部分的寶寶都需要在情緒上像這般設立界線的協助。

■ 寶寶哭了，可以怎麼做

■ 先了解、分辨寶寶在表達什麼？

肚子餓了、尿布濕了、太熱太冷、累了、累了又不甘願睡等、還是哪裡痛....，這需要依賴仔細的觀察及之前的經驗。如：剛剛換過尿布，現在又哭，那是肚子餓吧!父母需要時間查檢生理的狀況，滿足需求或移除不舒適，過程中父母可以溫柔地抱著寶

寶、動動身體，持續地對寶寶說話、讓寶寶感受你的關注，轉換情境、讓寶寶稍微忘記等等。

■設立界線的協助

有些時候，嬰幼兒的哭泣，是對現實的情緒反應，如：餓了卻沒辦法立即喝到奶、想吃糖卻不被允許、跌倒擦傷了、看醫生打針等等。這時父母可以輕拍寶寶、口語安慰，平靜地陪伴寶寶面對實際情況。像是：「媽媽知道你肚子餓才大哭，等等媽媽泡牛奶喔。」父母最困難的工作就是幫助寶寶學習傷心、憤怒、挫折、孤單，無論他們當下的感覺有多強烈，這些情緒並不會對他的生命造成威脅，仍可以開心地迎接明天。

此資料僅供參考，關於病情實際狀況，請與醫師或治療師討論
若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 3742

我們將竭誠為您服務！

AP140.590.2024.07 初訂