

# 安抚烦躁吃母乳的宝宝



通常宝宝哭闹是由于饥饿，那么喂奶显然是很好的解决方式。然而，当孩子哭闹又找不到明显原因和解决方法时，父母们会非常苦恼。下面将给出一些建议，大家不妨一试。有些方法可能今天有效，另一些方法明天有效。要学会变通，并且相信“这些都会过去的”。

## 症状：

- ✓ 阶段性的、无法安抚的哭闹
- ✓ 紧握拳头
- ✓ 双腿蜷曲至腹部
- ✓ 身体紧绷很痛苦
- ✓ 放屁
- ✓ 面部表情显得难受

## 原因（可能不只一项）：

- ✓ 肠胃系统尚未成熟
- ✓ 神经系统敏感
- ✓ 吸入过多空气或吃得太多
- ✓ 配方奶不耐受
- ✓ 对哺乳妈妈吃过的东西不适应
- ✓ 受到过度刺激

## 可以采取的方法：

- ✓ 皮肤接触皮肤抱孩子
- ✓ 任何方式的运动：
  - 站着或边走边晃动宝宝
  - 用婴儿摇椅
  - 开车或用推车外出
  - 用婴儿背巾抱孩子
- ✓ 非处方药的助排气滴剂（需咨询医生）
- ✓ 唱歌，哼曲子
- ✓ 噪声（如流水、吸尘器、干衣机、电吹风的声音）



- ✓ 每天多次皮肤接触皮肤抱孩子
- ✓ 用襁褓裹孩子（看照片）
- ✓ 脱掉孩子的衣服，让他自由地做任何动作
- ✓ 避免由于噪音，灯光或行动引起对孩子的过度刺激
- ✓ 用不同声音，视野或地点来分散孩子的注意力
- ✓ 轻轻地按压孩子的腹部
- ✓ 飞机抱：让孩子面朝地板，你用一只手臂支撑孩子的整个身体，让宝宝的头对着肘关节的方向，宝宝的脚对着你手掌的方向，使作用力在孩子的腹部上（看照片）
- ✓ 让孩子趴在你的肩膀上，或膝盖上
- ✓ 帮助孩子的双腿像踩脚踏车一样的运动
- ✓ 母亲记录好自己每天吃的食物，以确定是否某些食物使你的孩子不舒服



用襁褓裹孩子



飞机抱

- ✓ 咨询一位泌乳专家，她也许会建议你每次只喂单侧乳房或用其它方法调整宝宝所吃的“前奶”，“后奶”。
- ✓ 注意休息，让其他人照顾一会孩子。孩子能感受到你的紧张情绪。