

### 哪些情形屬於正常？

在最初數月中，寶寶一天可能會哭鬧幾個小時。這一階段有時被稱為「新生兒啼哭期」，大約從寶寶2週左右開始，可一直持續到寶寶3-4個月大。請瀏覽purplecrying.info網站，獲取更多資訊。

寶寶飢餓、不舒服、生病、疼痛或想要被抱起時，都有可能哭。啼哭並不代表寶寶不乖、生氣，也不意味著您做錯了甚麼。

### 您可以做些甚麼

您也許得不斷嘗試，才能知道寶寶的真正需求。今天有效的方法，也許明天就不起作用了。可以嘗試：

- 更換尿布
- 餵食和拍嗝
- 檢查寶寶身上是否暖和，但不過熱
- 把他抱在您的胸口
- 播放輕柔的音樂，輕聲哼唱或給他唱搖籃曲
- 打開吸塵器、乾衣機、魚缸增氧機、洗碗機等電器，或使用白噪聲機
- 讓寶寶含安撫奶嘴、出牙環，或給他最喜歡的毯子或毛絨玩具
- 抱著寶寶輕輕搖擺，帶他散步，或著把他放在嬰兒鞦韆上
- 帶寶寶乘車，或將寶寶放在手推車中，帶他散步



### 重點提要

有時候，您做甚麼都無法讓寶寶停止哭泣。最重要的是保持冷靜，並在需要時稍事休息。請記住，這是一個正常的階段，它會有結束的一天。

### 保持冷靜

寶寶如果不停地啼哭，您感到沮喪和生氣是很正常的。

您可以把寶寶輕輕放到安全的地方（例如嬰兒床），然後控制自己的情緒，可以嘗試：

- 深呼吸並數到10
- 暫時離開房間幾分鐘，抱著枕頭哭一場，或在原地跑跑步
- 打電話向親朋好友求助
- 等自己冷靜下來，再試著去安撫寶寶

請記住——讓寶寶哭幾分鐘，不會對他造成傷害。



### 危險

搖晃寶寶非常危險，即使只晃動幾秒鐘，也可能造成寶寶大腦受損、失明甚至死亡。

**絕不可搖晃寶寶。**務必讓每一位照顧寶寶的人都學會如何應對寶寶的啼哭。



### 故事分享

當時我下車就走，把丈夫和寶寶留在車內。寶寶一直哭個不停。我休息了一下，哭了一場，又回到了車裡。為人父母就是這樣吧——盡力而為就好。

### 尋求幫助

如果您無法應付寶寶的哭泣，可以嘗試：

- 與伴侶溝通，瞭解如何相互支持
- 找到一個在您無法控制自己時，能馬上與之溝通的人
- 瞭解其他父母是如何應對的
- 諮詢您的醫護人員，也可致電8-1-1與HealthLink BC聯繫，或訪問purplecrying.info



### 尋求護理

如果寶寶不停啼哭、哭聲較平日更響亮，或有發燒或嘔吐症狀，請與您的醫護人員聯繫。