

嬰兒訊息傳達的觀察

資料來源/小兒科

嬰兒的活動 (意識狀態)

一、睡眠時期：安靜睡眠、活動睡眠

二、轉變時期：半睡眠狀態

三、清醒時期：安靜醒覺、活動醒覺、哭泣

(一) 安靜睡眠：嬰兒呼吸規律平順，缺乏身體活動及臉部或眼部動作，外觀一看

便知嬰兒在熟睡。但其可能會突然做出吸吮動作，或偶而有驚嚇動作。這時期通常對外界沒有反應。所以不要打攪嬰兒、不要餵食，此時可以幫嬰兒剪指甲。

(二) 活動睡眠：眼睛閉著，但眼臉下有眼睛活動，偶爾也會笑或作出表情，呼吸

不規則，並有較多的身體活動及對外界比較有反應。此時期仍建議不要餵食。

(三) 半睡眠狀態：此時介於半睡半醒之間，呼吸不規則、看起來眼臉沉重、目光

呆滯，對外界的刺激反應較慢。比較容易叫醒，可以給嬰兒一些看、聽或吸吮的東西來叫醒他。但若讓他獨處，則可能再入睡。

(四) 安靜醒覺：嬰兒清醒、目光有神且臉上表情愉悅、生氣勃勃。嬰兒會掃視周

圍的環境，對人和目標、景觀、聲音有反應，也就是對外界的刺激較注意。

此時有最好的反應及學習，因此可以餵食、對嬰兒說話、注視嬰兒、抱嬰兒的最好時機。

(五) 活動醒覺：臉部和肢體活動更多、呼吸不規則，其眼睛張開但無光彩，對刺激較敏感、較易哭鬧，難以取悅、情緒接近不安。此時和嬰兒發生互動，可能有困難。通常嬰兒可以自我獨處，喜歡被餵食。

(六) 哭泣：情緒明顯不安，其呼吸不規則，臉部歪扭，皮膚顏色改變，對刺激有多種感受，此時已達嬰兒可忍受的極限，可能需要照顧者的安撫。

嬰兒的暗示行為

一、想進一步和大人接近：表示的行為會有微笑、頭部轉向照顧者、張開眼睛、注視著照顧者等。

二、表示飢餓：嘴巴不斷開閉做出吸吮動作、手緊抓不放、摸嘴角想找尋食物，手腳彎曲、雙手雙腳向內伸展等，此時適合哺餵。(哭泣厲害時，請先安撫後再予餵食)

三、表示飽足：吃奶時將乳頭或奶瓶推開、臉部表情少、四肢伸展放鬆。

四、想休息：打哈欠、把頭轉閉、以手遮眼或摸耳朵、將視線移開。