

宝宝吃手是好？还是坏？

饶 丽

江安县中医医院 644200

【中图分类号】R72

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2022) 11-083-01

宝宝吃手这个动作，妈妈们不能更熟悉了，就算自己暂时还没带娃或是各位孕妈们，隔壁家、小区里娃娃吃手那副舒适满足的样子，也都看到过吧？发现宝宝吃手，你是立即阻止，还是顺其自然呢？我们一起来探究一下：

一、宝宝为啥会吃手？

1、乳头联想

吮吸反射是宝宝与生俱来的本领，当手碰到嘴边时，就会出现吮吸的动作，宝宝产生乳头联想，4~5个月的宝宝便开始把整个手塞嘴里，而后逐渐减为吮吸一根手指，且多半是拇指，婴儿的手指和乳头的口感是差不多的，新生儿没有按需哺乳，婴儿期喂养方式不当，比如：喂养速度过快、喂养时间不规律等，导致宝宝的吮吸欲望没有得到满足，宝宝就会通过吃手来自我满足。

2、解闷、缓解焦虑和不安

婴儿期的宝宝，对外界事物即好奇又惊恐，假设家里人很少跟宝宝交流互动，那宝宝会通过吃手来解闷，或者引起家人的注意，表达自己的情绪、情感需求。

3、探索世界

宝宝最初对世界探索是经过嘴来进行的。吮吸手指并不一定是意味着宝宝肚子饿了，想吃东西了，更不是因为手指甜，而是宝宝在了解自己的能力和对外界积极探索的表现，看似很简单的行为，却包含了手、眼、协调、手指分化等一系列神经系统发育，说明宝宝支配自己行动的能力有了很大提高，且吮吸手指对稳定婴儿自身情绪也有一定作用。

二、宝宝吃手需要阻止吗？

1、0~8个月的宝宝这个阶段婴儿吃手没必要阻拦！这时候阻止婴儿吃手反而会起宝宝的不满、哭吵，甚至情绪波动。多数婴儿随着月龄增大，接触事物变多，手眼协调和手功能会更熟练，注意力就会从手指转移到周围更为新奇的东西上，吃手行为会逐渐消失。只要宝宝不把手指弄破，在

清洁和安全的前提下，不必阻拦宝宝吃手。否则会影响婴儿手眼协调能力及抓握能力的发展，破坏宝宝特有的自信心。

2、8~12个月的宝宝继续吃手有危害，宝爸宝妈要注意啦！健康的宝宝在6、7个月大的时候开始出牙，吮指可能会使吮指处的牙萌出不足，造成上下牙之间的空隙。严重的还可能因为两侧颊部收缩使牙齿排列形成弓状变窄，上前牙前突，由于手指的牵引，还可以引起下颌前突畸形。

3、1岁以上的宝宝吃手要纠正。如果偶然发现这种行为，或持续时间不长，属于正常现象。但如果随着年龄增长，宝宝依然有吮吸手指现象，说明宝宝出现了行为上的偏移。不及时纠正的话，就会形成顽固性的习惯。

三、如何纠正儿童吮吸手指的行为？

1、要纠正错误的喂养方法。喂奶的时候不要心急，等宝宝主动吐出乳头的时候再离开，观察宝宝的面部表情，用胳膊体会孩子细小的身体变化，确保孩子在吃奶过程中得到足够的满足感。

2、对于吮吸手指时间较长、吮吸欲较强的孩子，需转移宝宝的注意力，给他们一些有趣味的玩具，带他们到户外活动，使他们多认识其他的事物。

3、安抚奶嘴一般能避免宝宝吮吸手指，但需注意：安抚奶嘴不能代替来自父母的关爱，如果不去查找宝宝吮吸的真正需要，会加大宝宝对安抚奶嘴的依赖，妨碍宝宝的成长。

为了减轻内心的焦虑和不安全感。对于这类宝宝家长更要耐心、冷静地纠正。在宝宝哭闹、烦躁的时候及时安抚，与其对话，给宝宝带来亲切和愉快的感觉。

总的来说，父母要正确对待宝宝吮吸手指的行为。婴儿期的宝宝吃手很正常，可顺其自然，但随着宝宝年龄增长若仍有此习惯，父母就应及早找出原因，正确引导，帮助宝宝改掉吃手的不良习惯。

(上接第53页)

($P < 0.05$)，由此可见经皮胆红素法的检测准确率较低，运用两种检测方法对患儿的面颊两侧胆红素进行测定，发现比较差异无统计学意义 ($P > 0.05$)，由于面颊两侧的血管分支较多，皮下组织血运丰富，通过光纤技术与探诊的接触，能够避免光密度差的影响，同时面颊皮肤厚度较薄，因此能够便捷、快速、安全以及准确检测胆红素水平；针对需要密切观察或持续性检测的患儿，可以防复发风险，还能够有效观察治疗效果，具有一定的应用价值。

简而言之，采用经皮胆红素法检测新生儿黄疸患儿的胆红素具有一定的应用价值，虽然容易受皮肤差异的影响，但是在面部两侧的检测方法与静脉血液检测的血清胆红素相比无异，可作为早期新生儿黄疸筛查手段。

参考文献

- [1] 赖丽芝, 李薇, 王德胜, 等. 不同胎龄与出生体质量新生儿经皮胆红素和血清胆红素的相关性研究 [J]. 中国医药, 2022, 11(1):123-126.
- [2] 石碧珍, 陈兰, 韩树萍, 等. 健康新生儿经皮小时胆红素百分位列线图预测高胆红素血症的价值 [J]. 中国当代儿科杂志, 2021, 18(3): 201-205.
- [3] 陈兰, 石碧珍, 韩树萍, 等. 新生儿高胆红素血症风险的预测 [J]. 中华围产医学杂志, 2021, 19(11):813-818.
- [4] 李红娟, 孙荣. 新生儿高胆红素血症病因分析及临床治疗效果观察 [J]. 临床合理用药杂志, 2020, 11(35):177-178.
- [5] 郭小兰, 白琳. 经皮胆红素联合脐血胆红素检测预测新生儿病理性黄疸的价值 [J]. 陕西医学杂志, 2021, 46(03):385-386.
- [6] 刘文君, 刘红, 骆小京. 不同部位经皮胆红素测定与黄疸的相关性 [J]. 中国新生儿科杂志, 2022, 30(03):207-208.