嬰兒睡覺一直扭動發出聲音?原來不 是寶寶睡不好,而是這6大原因

實實0-1歲文章

文章

6月11,2025

嬰兒睡覺一直扭動發出聲音,是許多爸媽觀察寶寶睡眠時常見的現象,通常是寶寶正常睡眠週期和生理反應。爸媽們了解寶寶睡眠特徵,將有助於提升寶寶睡眠品質,讓全家都更安心。

當發現寶寶睡覺時扭動、出力或發出聲音的時候,多為正常現象,爸媽可以透過掌握睡眠習慣與環境調整,助寶寶穩定成長,爸媽也能更加放心。

爸媽們可能會發現在夜深人靜時,嬰兒床上的小寶貝在睡覺時一直扭動、出力並發出聲音,像是哼哼唧唧、咿咿呀呀,甚至偶爾發出吸吮的聲音。

這些看似不安穩的「小動作」,往往讓父母感到擔憂,懷疑寶寶是否睡得不好,或者身體有什麼不適。本文說明嬰兒睡覺一直扭動發出聲音的原因,幫助父母了解這些行為背後的意義,並深入介紹寶寶睡眠週期、出現問題如何因應的實用建議,讓寶寶能夠更安穩地進入夢鄉。重要的是要理解,許多時候這些看似異常的舉動,其實是嬰兒成長發育過程中的正常現象。

目錄

- 1. 嬰兒睡覺時一直扭動發出聲音,有哪些常見原因?
 - 。0-6個月寶寶
 - ∘ 6-12個月寶寶
- 2. 為什麼寶寶會扭動出聲,認識嬰幼兒睡眠週期 5 階段

- 3. 哪些警訊可以判斷寶寶睡眠異常
- 4. 學好5招為實實打造良好的睡眠環境
- 5. 了解和耐心是幫助寶寶安睡的關鍵

為什麼嬰兒睡覺時,會一直扭動發出聲音?爸媽需要注意的常見原因

嬰兒睡覺時的扭動、出力和發出聲音,常讓爸爸媽媽們感到困惑甚至擔心,而其實大多數情況下,這些行為是寶寶正常的發展現象,並不一定是異常或疾病的表現。

不過,了解這些可能的原因,不只能幫助家長們更安心,也能更有效地照顧寶寶的睡眠品質。

0~6個月嬰兒睡覺時一直扭動發出聲音的常見原因

一、神經系統尚未成熟(新生兒~約4個月)

新生兒的神經系統仍在發展中,因此常會出現「驚嚇反射□□Moro Reflex□□也就是在受到外界聲音或環境變化刺激時,寶寶會突然手腳伸展或抖動,有時也會因此醒來或發出聲音,這種情況大約會在4個月左右自然消失。

二、睡眠週期短,活動較多(新生兒~6個月)

國泰綜合醫院有提到嬰兒的睡眠週期與成人不同,**足月嬰兒的睡眠週期是50分鐘,一天總睡眠時數平均是13到14個小時**,寶寶在睡夢中會有輕微的肢體動作,像是手腳扭動、小聲呻吟、臉部表情變化等,都是常見的正常表現,不需要特別處理。

三、腸絞痛(約2週~3個月)

從出生後約2週開始,有些寶寶會每天在特定時段(常是傍晚或夜晚)突然哭鬧、臉紅、彎腰扭動,這可能是因腸絞痛的影響。這種情況雖然看起來寶寶很不舒服,但根據義大兒童醫學部也有說明只要正常進食、活動、體重增加良好,這些狀況大多屬於暫時性的腸胃適應問題,通常在3個月左右會自然改善。

延伸閱讀: 腸絞痛導致寶寶夜裡哭鬧不停! 5大舒緩方法一次看

四、胃食道逆流(新生兒~6個月)

嬰兒的消化系統尚未發育完全,尤其是連接食道與胃部的括約肌鬆弛,容易導致胃裡的奶水往上跑。這會造成寶寶在餵奶後扭動身體、吐奶,甚至在睡覺時表現得不安穩、發出聲音。只要寶寶體重正常成長,而且吐奶後沒有其他異常(如吐綠色膽汁、血絲等),這種生理性逆流通常會在6個月後逐漸改善。

延伸閱讀: 寶寶吐奶、溢奶怎麼辦? 改善方法、預防措施這樣做

6~12個月嬰兒睡覺時一直扭動發出聲音的常見原因

一、自主運動增加與自我安撫行為(6~12個月)

隨著寶寶發展,6個月以上的嬰兒會翻身、坐起、爬行等,這些動作有時也會在睡覺時不自 覺發生,寶寶看起來像是在扭動,這是寶寶肌肉協調與動作控制發展的正常過程。

此外,這個階段的寶寶可能會出現像是搖頭、抓床欄、撞床頭等規律性動作,這些被視為一種自我安撫方式,特別在入睡前或半夜醒來後更明顯,只要沒有影響日常生活或造成受傷,大多不需干預。

二、胃食道逆流持續(6~12個月)

有些寶寶的生理性胃食道逆流可能會持續到6個月以上,並且在睡眠中仍可能因為腸胃不適而扭動或發出聲音。

為什麼寶寶睡覺一直扭動發生聲音? 首先要了 解嬰兒的睡眠週期

除了上述常見原因,其實觀察寶寶的「睡眠週期變化」,也能幫助爸媽更理解為什麼寶寶 在睡夢中會有扭動、發出聲音,甚至突然醒來的行為。根據國泰綜合醫院的說明,**寶寶在 不同睡眠階段會出現不同的行為特徵,扭動發出聲音並不一定代表不舒服或生病。**

1. 熟睡期

寶寶呼吸規律、全身幾乎不動, 臉部表情平穩, 是最安穩的睡眠階段, 這時候的寶寶不易被吵醒, 若有短暫的抖動也屬正常。

2. 淺睡期

肢體活動較多, 臉部表情生動, 有時會發出小聲呻吟或扭動手腳, 這是因寶寶在這個週期 大腦仍活躍, 會進行記憶整理與神經發展, 此時不需打擾寶寶睡覺。

3. 嗜睡期

寶寶看起來快睡著但尚未完全進入睡眠,眼睛會張開又閉起,有時會有些躁動。若想餵奶或安撫,這個階段會較容易喚醒。

4. 清醒安靜期與清醒活動期

在這兩個階段,寶寶會觀察環境、做出反應、活動力增強,若是在這時準備入睡,常會因興奮或想互動而出現扭動、哼哼等聲音。

5. 哭泣期

當寶寶累了卻難以入睡時,就可能會出現哭泣、扭動或情緒起伏的情況,這是對外界刺激的一種反應,也是一種發洩方式。

當寶寶睡眠有異常時,爸媽們可以透過哪些警訊察覺?



嬰兒的睡眠週期短、淺眠時間長,淺眠時扭動或發聲都很常見,不代表睡不好。

雖然大多數嬰兒睡覺時的扭動和聲音是正常的,但爸爸媽媽們還是要注意,有些情況會需要特別觀察寶寶狀況。

如果寶寶出現以下警訊,建議諮詢醫生:

- 呼吸困難或呼吸聲異常: 例如呼吸急促、喘鳴、呼吸時胸部凹陷、持續或惡化的鼻塞聲。
- 外觀上的異常: 例如嘴唇或皮膚呈現青紫色或黑色。
- 食慾不振或活動力明顯下降: 寶寶的食量明顯減少,精神不佳, 或對周圍事物失去興趣。
- 發燒□嬰兒發燒超過38度需要更密切地追蹤寶寶體溫,並觀察寶寶狀況。
- 頻繁嘔吐: 寶寶頻繁或噴射狀的嘔吐。
- 抽搐: 寶寶出現不自主的抖動或抽搐。
- 持續哭鬧且難以安撫: 寶寶持續哭鬧,且無法透過餵食、更換尿布或安撫等方式停止。

爸媽學好這5招讓寶寶夜晚睡得更安穩,為寶

寶打造良好的睡眠環境!

讓寶寶能夠夜夜好眠一直是爸媽的挑戰之一,長期的睡眠不足,不只讓孩子情緒不穩、發展受影響,也讓爸媽身心俱疲。其實只要掌握幾個關鍵技巧,就能大幅提升寶寶的睡眠品質,幫助他們一覺到天亮,爸媽也終於可以好好休息。

這裡精選出5個實用又溫和的做法,用更溫和、理解孩子需求的方式,打造一個讓寶寶安心入睡的環境。

營造理想的睡眠環境

- 調整嬰兒房溫度: 保持嬰兒房的溫度涼爽舒適, 建議範圍在20-22°C□避免過熱。
- **黑暗的環境**: 儘量讓寶寶的睡眠環境保持黑暗,可以使用遮光窗簾來阻擋光線,有助於寶寶分泌褪黑激素,幫助入睡。如果寶寶怕黑,也可以使用非常微弱的小夜燈。
- **安靜或使用白/粉紅噪音**:減少睡眠環境中的噪音干擾,或者使用白噪音(如電風扇或吸塵器的聲音)或粉紅噪音(如雨聲或海浪聲)來幫助寶寶入睡,也能蓋過其他突然出現的聲音,同時需要注意將音量控制在安全範圍內,建議不超過50-60分貝。

正確使用包巾

- **包巾的好處**:使用包巾可以幫助減少寶寶的驚嚇反射,提供類似在子宮內的被包裹感, 增加寶寶安全感並促進更安穩的睡眠。
- **正確的包法**: 確保包巾包裹寶寶的身體時是舒適且穩固的,也不要過緊,要允許寶寶 的髖部和腿部有活動的空間(呈現青蛙腿的姿勢),同時也要固定住寶寶的手臂,以 減少驚嚇反射。
- 何時停止使用包巾:通常在3-6個月大左右,當實實開始出現翻身的跡象時,就應該 停止使用包巾,以避免實實翻身後被包巾限制住而發生危險。

延伸閱讀:嬰兒翻身全指南!從嬰兒翻身前兆和跡象,看懂寶寶何時會翻身



建立規律的睡前儀式

在睡覺前建立一套固定、安靜的睡前儀式,例如洗溫水澡、輕柔的按摩、講故事或唱催眠曲,可以幫助寶寶放鬆心情,讓寶寶知道接下來是睡覺的時間了。

溫柔的安撫技巧

當寶寶在睡覺時扭動或發出聲音時,可以嘗試輕輕拍拍他們的背部、發出「噓」的聲音、輕輕搖晃嬰兒床,或者給予安撫奶嘴(如果寶寶有使用)等溫柔的安撫方式,這樣能夠幫助他們重新入睡,而不需要完全喚醒他們,**除非寶寶真的醒來並感到不適,否則盡量避免立即抱起他們。**

寶寶睡前餵食與睡眠也有關聯,可以注意以下3點

- **睡前餵奶的注意事項**:確保寶寶在睡前有充足的餵食,但也要避免讓餵奶成為寶寶入睡的唯一方式,特別是對於較大的嬰兒; 餵奶後也要記得幫寶寶拍嗝,以減少腸胃脹氣。
- 實實吃飽的表現: 學會辨識寶寶吃飽的信號,例如放慢吸吮速度、轉開頭部、身體放 鬆等。
- 夜奶的必要性與戒除時機:可以根據寶寶的成長情況和醫生的建議,逐步減少夜奶的次數。



爸爸媽媽的了解與耐心是幫助寶寶安睡的關鍵

總而言之,嬰兒睡覺時的扭動和發出聲音,在大多數情況下都是正常的生理現象,反應了 寶寶的成長發育和睡眠週期。**父母應該持續觀察寶寶的情況,了解不同原因,並學習辨識 寶寶的睡眠訊號。**

而若出現異常警訊時,務必及時諮詢醫師;育兒的過程需要爸爸媽媽的耐心和理解,也要給予寶寶足夠的支持和安全感,並創造一個舒適安穩的睡眠環境,才是幫助寶寶健康成長的關鍵。

重點摘要:

- 寶寶睡覺時會扭動和發出聲音,多數是正常的成長和發展過程,爸媽不必過度擔心。
- 常見原因可能包括神經系統尚未成熟、睡眠週期短、腸絞痛或胃食道逆流, 這些通常會隨著寶寶成長逐漸改善。
- 嬰兒的睡眠週期與成人不同,淺眠時活動較多且可能發出聲音,這是大腦發育和神經連結的重要階段。
- 爸媽可以透過營造舒適安靜的睡眠環境、建立穩定的睡前儀式與溫柔的安撫 方法,幫助寶寶睡得更安穩,也讓自己更放心。
- 如果實實出現呼吸異常、持續哭鬧、發燒或其他明顯不適,建議及時諮詢醫師以確保實實健康

參考:

- 中國醫藥大學新竹附設醫院(link)
- 國泰綜合醫院(link)
- 義大兒童醫學部(link)
- Nationwide Children's Hospital: Gastroesophageal Reflux Disease (GERD) in Infants(link)
- Anders TF, Halpern LF, Hua J. Nighttime sleep-wake patterns and self-soothing from birth to one year of age. J Dev Behav Pediatr. 1992;13(3):197–203.(link)

