婴儿哭闹哄不好？抱娃溜达最有效

作者：writer 来源：爱科学

本文原地址：https://www.iikx.com/news/progress/20070.html

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

婴儿哭闹哄不好？抱娃溜达最有效。婴儿哭闹，怎么都哄不好？可能是方法不够科学。一项发表于9月13日《当代生物学》的研究给出了抚慰哭泣婴儿的最佳方法——散步。

这项涉及21名7个月以下婴儿的实验发现，与抱着他们坐在椅子上或躺在婴儿床上相比，当母亲抱着他们一起溜达时，更有可能使其停止哭泣并入睡。

这一发现在预料之中，因为大多数人抱起哭泣的婴儿时很少站着不动，都会本能地四处走动。澳大利亚墨尔本皇家儿童医院的Harriet Hiscock说。

日本理化学研究所脑科学中心的Kumi Kuroda和同事在研究了其他哺乳动物的运输反应后，对婴儿如何对运动作出反应产生了兴趣。在其他哺乳动物中，当幼崽被母亲抱起来回走动时，它们会平静下来，心率减缓。

为了测试运输反应在人类中的影响，研究小组对日本和意大利的21名婴儿进行了监测。母亲们尝试了4种让婴儿安静下来的方法：抱着婴儿走动、将婴儿放在婴儿车或摇床上来回摇动、坐着抱住婴儿、让婴儿躺在床上。实验每次持续5分钟，并根据母亲的喜好在家或实验室中进行。

当母亲们坐着抱住婴儿或把他们放在婴儿床上时，哭闹的婴儿并没有平静下来。但当母亲抱着婴儿四处走动时，他们都停止了哭泣，其中近一半在5分钟内入睡。

虽然在摇动的婴儿车或婴儿床上也有类似的镇静效果，但程度较小。这可能是因为摇摆产生了与行走类似的运动节奏。

附在婴儿身上的心脏监测仪显示，与其他哺乳动物的宝宝一样，当被母亲携带走动时，他们的心率会减缓。而让父亲携带婴儿进行的初步实验表明，前者也能让后者安静下来。

Kuroda说，这种运输反应随着进化，使幼崽可以在父母日常活动时睡在它们身上，或者在发现捕食者时，让幼崽保持安静，进而在不被捕食者注意的情况下带走它们。

研究人员建议，通过四处走动哄睡婴儿后可以再抱5到8分钟，然后再把他放在婴儿床上，因为研究中睡着的婴儿如果被提前转移到其他地方，往往会醒来。

澳大利亚昆士兰大学和格里菲斯大学的Pamela Douglas说，抱着婴儿四处走动只是哄睡的工具。这项研究没有包括有效促使婴儿入睡的母乳喂养或奶瓶喂养法。

Hiscock则表示，这种哄睡的方法对6个月大的婴儿是有用的，但更应该鼓励婴儿学会自己安静下来。

你肯定不想每晚在婴儿醒来时都靠走动使他们入睡。Hiscock说。（来源：中国科学报许悦）

相关论文信息：https://doi.org/10.1016/j.cub.2022.08.041

作者：Kumi Kuroda 来源：《当代生物学》

更多 科学进展 请访问 https://www.iikx.com/news/progress/

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，爱科学iikx.com转发