

# 如何知道寶寶 有吃到足夠的奶水

觀察寶寶餵食的情況是否良好，以及觀察寶寶的整體狀況

## 1. 寶寶吃奶的特徵：

當寶寶吃到奶水時（只是含著乳房出現一些吸吮的動作，並不表示寶寶有吃到奶水），你會看到寶寶的下巴在嘴巴張大到閉起來之前，會暫時停頓一下。所以一次完整的吸吮應該是：張大嘴巴→暫停→合起來。暫停的時間愈長，表示寶寶吃到的奶水愈多平均每吸吮 2~3次就可以聽到一次吞咽聲。

## 2. 寶寶的排便：

在出生後的頭幾天，寶寶會排出深綠色、近乎黑色的胎便。純吃母乳的寶寶在出生的第三天開始大便顏色變淺。第3-4天後，寶寶排便次數應該會增加，到滿一週時，他應該每天最少會排2-3次大量的黃色大便。此外，許多寶寶幾乎每次餵食後就會大一點在尿布上。出生3-4週後，有些母乳寶寶的大便形態可能會突然改變，從每天大很多次變成三天或甚至更久大一次。大便是糊狀的或軟的、黃色的、沒有便秘情形那就沒有必要擔心。

## 3. 排尿：

在出生4-5天後，如果寶寶在24小時內有換6片濕透（不僅僅濕）的尿布，你可以相當地確定寶寶吃到足夠的奶水

（只吃母乳）這樣的判斷方式並不適用在有給予額外水分的寶寶身上。在出生幾天後，寶寶的尿大多是無色，有些寶寶會尿出粉紅色或紅色的尿，這樣子的表現提醒我們要去注意寶寶含乳姿勢是否良好，並要確定寶寶有從乳房吃到奶水。

以下不是好的判斷方式：

1. 你不覺得脹奶
2. 寶寶睡整晚
3. 寶寶在餵奶後大哭
4. 寶寶常常餵食/或者是餵很久
5. “我只能擠出15 毫升的奶水”
6. 在餵奶後寶寶還會再吃一瓶奶
7. 五週大的寶寶會突然地扯離乳房，但看起來還很餓

出生日數	大便顏色	大便次數	小便
1~3天	胎便	2至5次	較少
4天後	轉黃	2至5次，如份量多而次數少亦可	5~6塊很濕的尿布
4~6週	黃色	2至5次，如份量多而次數少亦可	5~6塊很濕的尿布
6週後	黃色	可能會因份量增加而次數減少	可能會因尿量增加而次數減少

諮詢專線：04-24632000 分機32216、32861、32862

諮詢時間：週一至週五 09:00~17:30