



怎樣知道您的寶寶有吃飽？

一、怎樣知道您的寶寶有吃飽？

(一) 哺餵母乳時，在哺乳過程中，看不到吃奶的量，常讓媽媽感覺很困惑，從以下方法可幫助媽媽知道寶寶是否吃到足夠的奶水。

1. 當寶寶吃飽後會自己鬆口放開乳房，媽媽乳房變得較軟。
2. 每天尿片整個浸濕至少六片。
3. 體重是評估寶寶是否吃到足夠奶水的最好指標，體重一天增加約三十公克。
4. 排便性質一天三至五次約五十元銅板大小的黃色便。

全人智慧 醫療典範
愛心品質 創新當責

經小兒科科醫師專家檢視
臺中榮民總醫院護理部編印

(二) 依出生天數來評估吃到奶水的表徵：

1. 第 1-3 天：尿量很少，但是每天會增加一些。
2. 第 4-6 天：1 天 4-5 次尿溼尿褲，每次尿量約 2 片乾紙尿褲的重量。
3. 第 6 天以後：尿褲很濕且重，1 天約有 5-6 次小便。

二、寶寶沒有吃飽的表徵：

- (一) 寶寶含著乳房就睡著，抱開沒多久就哭。
- (二) 一個月以下的寶寶，在 12 小時內都沒大便（三週大以上寶寶大便次數才可能變少）。
- (三) 尿量一天少於六次，尿液深黃色且味道重。

三、當懷疑寶寶沒有吃到奶水的處理：

- (一) 調整哺乳的姿勢(見圖一)：
 1. 母親的姿勢：坐於有依靠或支撐的椅子，且母親放鬆自覺舒服。
 2. 寶寶臉朝向乳房，胸腹部貼著母親身體。

3. 寶寶臀部受支撐。



圖一 哺乳姿勢

(二) 協助及觀察寶寶是否正確含乳(見圖二)：

1. 運用寶寶反射行為，讓他把嘴張大以完全包住乳暈而不只是乳頭，寶寶下嘴唇外翻，下巴貼著乳房。
2. 寶寶舌頭繞著乳房，兩頰圓鼓，嘴巴上方露出來的乳暈比較多。
3. 吸吮速度規則且深（約一秒一次），有吸吮-暫停的動作才是真正的有吃到奶。
4. 可以看到或聽到吞嚥聲。



圖二 含乳姿勢

(三) 哺餵母乳注意事項：

1. 依寶寶需求餵食，不受環境、時間、哺乳的次數限制。
2. 當寶寶有想吃的表現包括張嘴、轉頭尋找、吸吮動作、吐舌頭、吸手指時即可餵食，不要等到寶寶哭才餵奶。
3. 每次先餵一邊乳房，直到乳房變軟，寶寶想再吃時則餵另一邊乳房，以確定寶寶有吃到後奶。
4. 一天至少哺乳 8-12 次，每次應該餵到寶寶自己鬆口。
5. 每個寶寶餵食習性不同，沒有一定的標準，如果寶寶在乳房上吸吮且有吸到奶水，每天至少 2-3 次排便，則可讓寶寶決定他自己進食的時間；假如寶寶含住媽媽乳房很長一段時間，但確實吃到奶的時間只有幾分鐘，且放下時還是表現飢餓時，就應該小心寶寶並沒有真正的吃到奶水；如果哺乳時寶寶很快睡著，妳可以擠壓乳房促進奶水順暢流出，利於寶寶吸吮。
6. 餵奶過程中，寶寶睡覺，可以用手指輕撫雙耳、腳底等方法喚醒寶寶。

四、何時應就醫：

- (一) 嬰兒只是非常快速的淺淺吸吮。
- (二) 嬰兒含著乳房就睡著，沒有喝奶，外觀嗜睡。
- (三) 出生 3 天後尿尿次數仍不多，或是尿尿顏色變成深黃色甚至橘色。
- (四) 出生後 48 小時內沒有大便排出，或只有少量深綠色或黑色的胎便排出。

五、結語

如果寶寶真的沒有吸夠，請記得奶水供應的守則是：寶寶吸得越多，媽媽的奶越多。

六、參考資料

陳昭惠(2010)．*母乳最好*．臺北市：新手父母。

衛生福利部國民健康署孕產婦關懷網站（2020）．

母乳哺手冊．取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/EBook.aspx?nodeid=1586>