

# 寶建醫療社團法人寶建醫院

## 如何確定寶寶有否吃飽

### → 寶寶吃到足夠奶水的身體表徵：

#### 一、嬰兒的排便：

- ▶ 第1天到第3天：深綠、幾乎是黑色粘便
- ▶ 第4天到第6天：顏色變淡，越來越黃
- ▶ 第6天以後：1天至少3到4次的黃色大便(約50元銅板大小)  
(有些純母乳哺育的嬰兒在3週大以後可能大便次數變少，可以10到14天才解一次大便，如果其他方面都很好，這樣可以是正常的。)

#### 二、嬰兒的排尿

- ▶ 第1到第4天：尿量少，但是每天會增加一些。
- ▶ 第5天後：一天5~6次溼透的尿片(尿量約45cc/次)。
- ▶ 6週以後：一天4-5次溼透的尿片(尿量約100cc/次，約一瓶養樂多之重量)且尿顏色清淡。

#### 三、嬰兒皮膚彈性好、活力佳、衣服漸漸變小。

#### 四、嬰兒體重的變化

- ▶ 出生頭二天體重會稍減輕(不超過7-10%)，於二週內回到出生體重。
- ▶ 出生後四個月內，每週體重約每週增加150~210公克，4~6個月後每週約增加60~120公克。
- ▶ 通常出生5~6個月後體重為出生時的二倍，一歲時為出生體重的三倍。

### → 寶寶如果出現下列情形，極有可能是未吃到足夠奶水：

- ▶ 體重增加遲緩：一個月增加少於500公克，出生兩週後體重仍較出生體重輕。
- ▶ 尿量少：一天尿量少於六次，尿色呈深黃色且味道重。
- ▶ 大便：出生後五到六天仍只有解胎便，頭三週大便次數及量減少。

※當您看到寶寶出現下列情況時，表示他肚子餓了：

1. 手腳彎曲、握拳
2. 嘴巴如吸吮般的張開閉合，舌頭會伸出
3. 尋乳反射明顯，嘴巴左右搖動
4. 可能哭鬧
5. 用力吸吮

※寶寶在餵奶中出現下列情況時，表示他吃飽了：

1. 手腳放鬆伸直，手掌張開
2. 減少吸吮，鬆口放開乳房
3. 推開哺乳者，拒絕再吸奶
4. 嬰兒全身放鬆或滿足的睡著

哺乳衛教室 關心您

