

## 该预期哪些情况？

**湿尿布：**宝宝出生后的第一天或第二天，每天可能只有一、两片湿尿布。但会在接下去的2-3天内增加。第4天后，婴儿应该每天至少有4片非常湿的尿布（如果使用布尿布则更多）。到第6天，您的宝宝应该每天至少有6片非常湿的尿布。

**排便：**婴儿在第一天或第二天会排出胎粪，这时宝宝排出的是墨绿色、柏油样的粪便。到第三天，将转变为绿色的过渡性粪便。到第五天，婴儿开始每天至少排便三次，每次至少有一个\$2硬币（直径约2.5厘米）那么大。粪便通常非常稀，颜色为金黄色，常带有奶瓣。五周后，婴儿排便频率可能会降低，但每次排便的量会增多。



**婴儿体重：**如果母乳喂养顺利，婴儿在出生后的最初3-4天内体重会下降5%至7%。剖腹产出生的婴儿通常比顺产的婴儿体重减轻得更多。此外，在分娩前最后2小时内接受静脉输液的母亲所生的婴儿，平均而言比没有接受输液的母亲所生的婴儿体重减轻得更多。体重减轻8%至10%对一些婴儿来说可能是正常的。但是，建议应由医护人员对母亲和婴儿进行观察，以评估母乳喂养的情况。

一旦您的泌乳量开始增加（通常在第三天或第四天），宝宝的体重可能会开始增加。婴儿应该在10-14天时恢复到出生体重。此后，大多数母乳喂养的婴儿每周平均增重5至8盎司（约200克），或在头四个月每月增重1.5至2磅（约900克）。这里建议的体重增加是平均值；在喂养良好的前提下，一些婴儿增重会更多，而另一些婴儿会较少。



如果您的婴儿增重低于平均水平，您可以与母乳会(LLC)哺乳辅导或国际认证泌乳顾问(IBCLC)讨论增加乳汁摄入的方法。他们都可以提供改进含乳和/或增加奶量的建议。在考虑补充配方奶粉之前，您可能希望对宝宝进行评估，以确定是否存在舌系带过短的可能。舌系带过紧可能会限制婴儿的舌头运动，使其更难获得足够的乳汁。

**频繁喂奶：** 婴儿需要频繁的母乳喂养，通常每隔1.5至3小时喂奶一次。这个时间间隔指的是从这一次喂养开始到下一次喂养开始的时间。婴儿通常在24小时内平均需要喂奶8到12次。早期频繁母乳喂养有助于建立您的奶量。婴儿在第一侧乳房吃奶的时间可能较短，而在第二侧吃奶的时间可能更久，但也可能反过来。即使您的宝宝看起来已经喝饱了，每次喂奶时提供双侧乳房仍然很重要。



Source: U.S. Breastfeeding Committee.



Source: U.S. Breastfeeding Committee.



8 – 12

次喂奶或者更多在



婴儿有自己的吃奶规律。有些婴儿间隔吃奶的时间比较规律，有些则非常不规律。还有些婴儿需要密集喂食，这意味着他们经常吃奶几个小时，然后睡上好几个小时。充足的奶量是建立在跟随婴儿发出的喂养“信号”上的，而不是靠定时喂养来实现。这些信号可能包括舔嘴唇、焦躁不安、寻乳（将头转向乳房）或吃手。哭泣是一种饥饿的晚期信号。



# 宝宝在吃奶的迹象

到第3天或第4天，您的乳房通常充满了乳汁。在快速吮吸几秒钟后，您的乳汁就会开始流出。此时您可能会听到规律的吞咽声。当然，许多妈妈从来没听到过吞咽的声音。当婴儿在吞咽后呼气时，妈妈们经常会听到“咔”声或一股气流声。您也可以观察宝宝的下巴，看是否有吃奶的迹象。吮吸时，婴儿的下巴会上下移动。当宝宝喝了一大口母乳后，吞咽时下巴会向下移动并有一段更长时间的“停顿”。通常，婴儿会休息几秒钟，然后继续这种“吮吸-下巴向下-暂停”的模式。如果宝宝喝了很多奶，您会注意到您的乳房变得更软或不太饱满了。请见[姿势和衔乳](#)。



有时，妈妈会认为自己的奶不够给孩子吃，或者认为孩子没有吃到足够的奶。您可以仔细观察宝宝的喂养规律和行为，确保宝宝有效喂养并吃到足够的奶。了解宝宝喝到足够的奶的这些迹象很重要。更多信息请见 [Low Milk Production](#)。



到第6天时：

- 宝宝的体重在增加。
- 宝宝在24小时内至少有6片湿尿布。
- 宝宝在24小时内有3-5次大便。
- 粪便至少有1元硬币那么大。
- 宝宝在不睡觉时会保持警觉和活跃。
- 喂奶后，乳房感觉更柔软。
- 当宝宝从一侧乳房吃奶时，乳汁可能从另一侧乳房漏出。



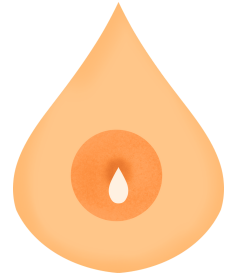


## 一些常见的错误警报

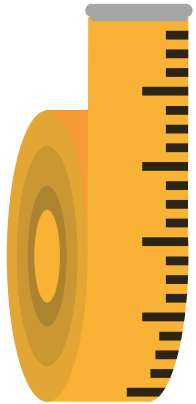
乳房突然显得柔软起来。一旦最初的胀满感消退，这是经常发生的情况。这并不意味着您没有产生足够的母乳；这仅仅意味着您供应的奶量已经适应了宝宝的需求。



在两次喂奶的间歇乳房不再漏奶。这是表明您的奶量已与宝宝的需求保持一致的另一个迹象。有些妈妈甚至在产后头几个月里还会继续漏奶；而有些人则很少有这种情况。漏奶与您产生的母乳量无关。

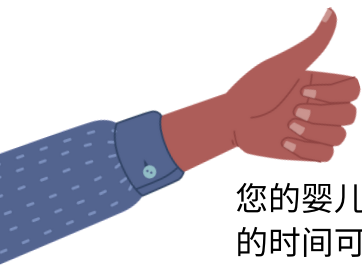


您的宝宝会突然想要更频繁地喂奶，或者在喂完奶后不久好像又饿了。婴儿在出生后的头三个月（大约3周、6周和3个月时）里会经历几次“猛长期”。在这些时候，他们似乎想一直喝奶，这种情况会持续几天。这是婴儿促进母乳供应量以满足其需求的一种方式。（请参见*Growth Spurts and Frequent-Feeding Days*）。



您的宝宝可能会经常哭闹。许多婴儿每天都有一段烦躁的时间，而这与饥饿无关。您将学习如何安抚您的宝宝。有些婴儿需要大量的刺激和活动，另一些则需要安抚和温柔的对待。如果烦躁的婴儿在您给他喂奶时平静下来，这表明他通过哺乳得到了安抚，而不是没有吃饱。在每次观察到宝宝的喂养信号及时喂奶有助于满足宝宝的需求，并保持良好的乳汁供应。

您的婴儿哺乳的时间突然缩短，吃每侧乳房的时间可能缩短至5分钟左右。随着婴儿月龄的增长，他们可以更有效地吸出乳汁。这是一个表明母乳喂养顺利的好的迹象，只要婴儿的体重在预期范围内增加即可。



有时候，由于健康问题或其他并发症，婴儿并没有表现出适当的体重增加的所有迹象。如果您对奶量或婴儿的状况感到担忧，请寻求帮助。父母经常能注意到别人不会注意到的细微变化。加拿大母乳会哺乳辅导可以为您提供所需的信息、支持和鼓励，以实现您的婴儿喂养目标。欲了解更多信息，请访问 [www.LLLC.ca](http://www.LLLC.ca)。

如果您的婴儿体重增长缓慢，请让医生、助产士或护士检查您的婴儿是否有健康问题。他们可以观察婴儿在妈妈乳房上吃奶的状态并提出建议。或者他们会将您转诊至IBCLC进行哺乳咨询。您的宝宝可能需要经常称重，来验证这些建议是否有效。

新生儿第一天的胃不能延展。在产后初期少量频繁的喂养有助于您的婴儿过渡到母体外的生活。到第3天，胃开始更容易地扩张。大约在同一时间，在第3天到第5天之间，您的身体开始产生更多的乳汁。这是多么完美的匹配！



## 新生儿胃容量指南

第1天



初乳5-7毫升的  
小量频繁喂养

第3天



母乳产量增  
加，鼓励婴儿  
更频繁地喂  
养。22-27毫升

第1个星期



现在频繁喂养  
的婴儿在每次  
喂养时将摄取  
45-60毫升

第1个月



频繁喂养有助  
于建立母乳供  
应。婴儿在每  
次喂养摄取80-  
150毫升