

# 如何知道宝宝喝到了足够的母乳？

## 您应有何期待

**湿尿片：**宝宝在出生后的头一天或头两天里，可能每天只产生1-2片湿尿片。在接下来的2-3天里，这一数字会有所增加。在出生第4天后，宝宝每天应至少有六片非常湿的尿片（如果使用布尿片，则会更多。）

**排便：**在出生后的头一天或头两天里，宝宝会排出墨绿色的柏油状胎粪。到了第三天，会变化为带绿色的过渡性粪便（transitional stool）；而到了第五天，宝宝开始每天至少排便三至五次，每次排出至少\$2硬币大小（2.5厘米）的粪便。此时的粪便通常很稀，呈明黄色，往往带有颗粒状物质。出生五周以后，宝宝的排便次数减少，但便量增大。



**宝宝的体重：**正常情况下，在出生的头三四天里，宝宝的体重会下降约7%。通常到了第三天或第四天，您的乳汁分泌会充足起来，宝宝的体重也会开始增加。出生10-14天后宝宝就会恢复出生时的体重。此后，大多数母乳喂养的宝宝每周会增加5-8盎司（200克）体重，或是在出生的头四个月里，每月增加1.5-2磅（900克）体重。当然，这些只是体重增加的平均数值，有些哺乳情况好的宝宝会长得较快，有些则较慢。如果您宝宝的体重增加没达到平均水平，那么在考虑用配方奶粉进行补充之前，请先（与国际母乳会的哺乳辅导员或泌乳咨询师）探讨如何优化母乳传递。请参阅“神奇的母乳”（资料单#410），了解更多避免风险的理由。

**频繁哺乳：**宝宝需要频繁地母乳喂养——通常每一个半小时到三个小时（从每次开始哺乳的那一刻算起）便需要哺乳一次，24小时内平均哺乳8-12次。从宝宝刚出生时就开始频繁哺乳，有助于稳固您的产奶量。

有些宝宝需要密集哺乳，也就是说他们可能在几小时内需要频繁哺喂，然后睡上几个小时。每次哺喂的间隔时间并不一定是固定的。

宝宝发出的哺乳信号——而不是固定的时间安排——来进行哺乳，能让您的产奶量得到稳固。宝宝发出的信号可包括舔嘴唇、不安、寻觅乳房（把头转向乳房）或把手放进嘴里等。宝宝啼哭，说明他/她已经饿了很久了。

喝到充足母乳的宝宝看起来非常健康：气色良好，皮肤紧致，身高和头围都有所增加，机灵而活泼。

如需了解有关如何拥有充足的母乳或如何增加母乳量的信息，请参阅LLL第469号资料单“如何拥有充足的母乳”。

## 虚惊一场

妈妈们有时会担心自己的奶量不够宝宝喝，或是在宝宝哺乳充分时，仍担心他没有喝饱。以下是一些常见的虚惊情况：

- 乳房突然感觉松软。当最初的涨奶感觉过去之后，几乎所有的母亲都会感到乳房变软。这并不意味着您的产奶量不足，而是仅仅意味着您的乳汁供应已经适应了宝宝的需求。
- 在两次哺乳之间，乳房不再溢奶，这是另一个信号，表明您的母乳供应已经与宝宝的需求同步了。有些母亲在头几个月过后仍会溢奶，有些则鲜有溢奶现象。是否溢奶与您分泌多少乳汁并无关系。
- 宝宝表现出烦躁的样子。许多宝宝每天都有表现烦躁的时候，但这和饥饿无关。慢慢地您就会知道如何有效安抚宝宝；有些宝宝需要许多刺激和活动，另一些宝宝则需要温柔和抚摸。在宝宝表现烦躁时，如果您给他喂奶他就安静下来，那么并不是说明他没有吃饱，而是说明了哺乳能够安抚他。根据宝宝的信号来进行母乳喂养，有助于满足宝宝的需求和维持充足的母乳。
- 宝宝突然需要更频繁地哺乳，或刚喝完奶没多久就好像又饿了。宝宝在出生的头三个月里会经历几次“生长冲刺期”（一般在约3周、6周和3个月时）。在这些时期，宝宝有几天似乎时刻需要哺乳。这其实是宝宝帮助妈妈增加泌乳量来满足其自身需求的一个办法。



La Leche League Canada

www.LLCC.ca

©2016 La Leche League Canada • E-mail [adc@LLCC.ca](mailto:adc@LLCC.ca) • Breastfeeding Referral Service 1-800-665-4324  
La Leche League Canada is a charitable organization — Registration Number 11900 3812 RR0002

No. 457-C-2016

- 宝宝的哺乳时间突然缩短了，可能每侧乳房只喝五分钟左右。随着宝宝年龄的增长，他们能越来越有效地吮吸乳汁。这是一个母乳喂养顺利进行的积极信号；只要宝宝的体重增加在正常范围内，您便无需担心。

宝宝生来就需要母乳喂养，女性的身体构造也决定了她们能为宝宝提供乳汁。有时，由于健康问题或其它并发症，宝宝无法表现出所有体重健康增长的迹象。应请医生为宝宝做检查，可能也会需要频繁地给宝宝称重。母亲可细心观察宝宝的哺乳频率和行为，确保有效哺乳，

以及宝宝喝到了充足的乳汁。如果您对自己的乳汁供应或宝宝的表现有所担忧，请寻求帮助。母亲最了解自己的宝宝，即使是非常微小的变化，也常常能注意到。无论是不是有问题，加拿大国际母乳会的辅导员都能为您提供母乳喂养所需的信息、支援和鼓励。您可以访问 [www.LLCC.ca](http://www.LLCC.ca) 了解详情。

## 以下迹象，说明宝宝喝到了足够的母乳

宝宝年龄	每24小时产生的湿尿片	排便次数 / 24小时	体重
出生1-2天	1-2片	排出胎粪	正常降低
出生3-5天	增加至5-6*片	至少3次排出带绿色的过渡性粪便 (transitional stools)	稳定
出生6天以上	5~6片*	至少3-5次，\$2硬币大小	增加（每天增加 ~30克）
出生14天	5~6片*	至少3-5次	恢复至刚出生时的体重（可能在更早时候便可达到）
6周	5~6片*	部分宝宝的排便次数减少，但粪便体积增大	每周增加200-230克（7-8盎司）

\* 如果使用布尿片，则数量更多（6-8片）

如需获得母乳喂养方面的支援，请联系1-800-665-4324 或



La Leche League Canada

[www.LLCC.ca](http://www.LLCC.ca)

©2016 La Leche League Canada • E-mail [adc@LLCC.ca](mailto:adc@LLCC.ca) • Breastfeeding Referral Service 1-800-665-4324  
La Leche League Canada is a charitable organization — Registration Number 11900 3812 RR0002

No. 457-C-2016