

從尿布知道 寶寶是否吃飽

定時記錄寶寶的體重與觀察寶寶的排泄物，就能知道寶寶是否健康。

嬰兒年齡	小便尿布數量(片)	大便尿布數量(片)	大便顏色
第一天	1	1	胎糞黑色 非常黏稠
第二天	2	2	
第三天	3	2	黃綠色 黏稠
第四天	4	3	
第五天	5	3	黃色 帶顆粒狀 糊便
第六天	6	4	
第七天	7	4	

- ◆ 剛出生的寶寶會減少 5~10% 的體重。
- ◆ 出生五天左右開始增重。
- ◆ 第 10~14 天就會回到出生的體重。
- ◆ 第 6~8 週，寶寶的尿布量會開始減少，但是至少每天還有五片小便尿布。
- ◆ 如果寶寶的尿布量比上述多是正常的。但是如果比較少，建議詢問醫生。



慈濟醫療志業
Tzu Chi Medical Foundation
守護生命·守護健康·守護愛
<http://www.tzuchi.com.tw>

哺乳遇到困難嗎？

花蓮慈院：媽媽教室：03-8561325 轉 13386
大林慈院：哺乳諮詢專線：05-2655870 (直撥)
臺北慈院：親子教室：02-66289779 轉 2540
臺中慈院：產房護理：04-36060666 轉 4631
各地區泌乳顧問：<http://goo.gl/7Twbjr>

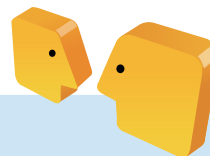
網站哺乳資訊：

慈濟醫學中心婦產部 [http://goo.gl/x5Gfpu/](http://goo.gl/x5Gfpu)
台灣母乳協會 <http://www.breastfeeding.org.tw/>
ㄋㄟㄋ補給站 <http://goo.gl/rooGtf/>
台灣素食營養學會 <http://twvns.org/>

慈濟醫院營養諮詢門診專線

花蓮 03-8561825 轉 13089、13087
大林 05-2648000 轉 5111、5112
臺北 請掛營養門診
臺中 04-3606-0666 轉 4050、4051
關山 089-814-880 轉 9 (總機轉接)
玉里 03-888-2718 轉 9 (總機轉接)

作者：陳婷鈺 營養師
審核：黃靖琇 營養師
單張更新時間：2014.10.13



E6P2872257-01

哺乳計劃 產後三天

給正在哺乳或計劃哺乳的媽媽們



慈濟醫療志業

母乳 vs. 奶粉

大家都在說母乳的好處，但是母乳到底有多好呢？讓我們來一探究竟吧！

奶粉	母乳
	增加益菌
	生長因子
	天然抗體
	抗過敏
	抗病毒
	抗寄生蟲
	酵素
礦物質	
維他命	
脂肪	
DHA	
碳水化合物	
蛋白質	
水	

母乳除了比奶粉更容易吸收，母乳的 DHA 與 ARA 更能幫助小孩的記憶力與腦部發育。哺乳的媽媽產後更容易瘦下來，且子宮恢復得比較快。哺乳越久，更能降低乳癌風險喔！

註：DHA(Docosahexaenoic acid) 和 ARA(Arachidonic acid) 這兩種脂肪酸在胎兒腦部及視網膜中含量極高，能促進神經系統發展。



產後三天

- ◎出生後的第一小時，是建立母子關係重要的時刻。出生後馬上與母親有肌膚接觸，可以提升寶寶哺乳的能力。寶寶會尋覓母親的乳頭，開始吸吮。
- ◎新生寶寶的胃容量只有 5-7 毫升（一顆小玻璃彈珠大），初乳分泌量已可滿足寶寶的需求。到了第三天，寶寶的胃已伸展開來，可容納 22-27 毫升的奶量。到了第十天，寶寶的胃容量伸展到 45-60 毫升左右（像寶寶的小拳頭）。
- ◎前幾週，寶寶還在學習怎麼吸奶，因此常常吃得很頻繁或是一餐吃很久。請不要覺得自己奶水不夠。只要寶寶想吃奶就餵他，媽媽的奶水就會隨著需求量增加。
- ◎晚上泌乳激素分泌較多，會讓媽媽感覺放鬆，甚至想睡覺，還能更有效率的維持奶水量。
- ◎寶寶吸乳房與奶嘴的方法是不一樣的。如果一開始是吸奶瓶，寶寶會以吸奶瓶的方式來吸媽媽的奶。媽媽的乳頭會因此非常疼痛，寶寶也不容易吸到足夠的奶水，因此拒絕哺乳。建議頭兩三週，避免使用奶瓶與奶嘴。



Q&A

問：剛出生的寶寶吃什麼？

答：0~6 個月的寶寶只需喝母乳。

絕對不需要：水、糖水。

也不能喝蜂蜜水，以免肉毒桿菌中毒。

問：怎麼知道寶寶肚子餓？

答：注意寶寶有無含手指，收縮嘴唇，發出吸吮的聲音，這就是肚子餓的徵兆。寶寶如果開始哭，哺乳比較困難。

問：怎麼知道寶寶吃飽了？

答：當手腳放鬆、吸吮減速或停止，或睡著。

問：哺乳的次數是？

答：出生後 24 小時內哺乳 8~14 次。每次大約 45 分鐘。每個寶寶不大一樣。多注意寶寶肚子餓的徵兆。

問：寶寶需要維他命補充嗎？

答：建議每天帶寶寶曬太陽 15 分鐘。或在兩個月大起補充 400IU 的維他命 D。



問：什麼食物不能吃？

答：吃過多的辣椒、五辛類都可能使寶寶脹氣或躁動。太多咖啡因也容易干擾寶寶的睡眠。建議適量的食用。

問：如果不能哺乳？

答：如果母乳不夠，或哺乳不適，建議看泌乳顧問。若選擇用奶粉，全素的寶寶可選擇大豆嬰兒配方奶粉。

注意：大豆嬰兒配方不等於豆漿或豆奶。