

# 我的母乳够宝宝吃吗？



通常，新父母们的最大担心是应该喂宝宝多少母乳，或者多久喂一次母乳。

下面是一些帮助你判断宝宝是否得到充足乳汁的指南：

- 在出生后的前 2-3 周，你的宝宝在 24 小时内需要哺乳 8 - 12 次或更多。随着宝宝一天天长大，他吸吮效率会提高，喂养次数也许会减少了。
- 有时喂奶间隔会比较近，甚至大约一小时左右。某些时候没有那么频繁。在新生儿中，喂奶间隔时间不会平均分布，通常是不规律的。在白天，如果宝宝三个小时没有醒来吃奶，那么你需要唤醒他。而在夜间，喂养可以不那么频繁。
- 数一下你宝宝小便的次数。  
正常小便的次数标准：  
第一天小便≥一次  
第二天小便≥两次  
第三天小便≥三次  
第四天小便≥四次  
第五天小便≥五次  
第六天之后小便六到八次
- 你的宝宝每天应该大概有 2-6 次大便。在宝宝出生的头几天中，大便由胎便(柏油样,粘稠,黑色)变到棕黄色再到黄色。大点的婴儿可能排尿和大便次数少。不管怎样，尿液应该是浅黄色并且大便应该是软的。
- 在出生后的前几天，宝宝的体重都会减少然后再增加，这是正常现象。在前两周，特别当你担心宝宝没有得到足够的奶水时，要测量几次宝宝的体重。测量体重是唯一确定是否摄取足够奶水的方法。一旦宝宝恢复到他出生体重你就可以放松了，并且让宝宝按需哺乳。

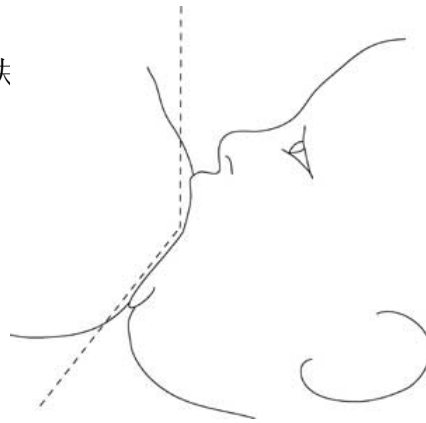
## 宝宝的饥饿信号

- 觅食
- 张嘴的动作
- 紧张，着急的表现
- 嘟囔和其他的声音
- 吃手的动作
- 踢、挥动手臂
- 哭泣



### 含乳正确的表现

- 比较舒服，含住乳房疼痛很快消失
- 嘴张开至少 140 度甚至更大!
- 宝宝含住全部或大部分的乳晕
- 宝宝含住乳晕下部比上部更多
- 嘴唇外翻



### 喂养正确的表现

- 轻松地含住乳房，持续含着
- 听见吞咽声
- 喂奶后注意到乳房变软
- 感觉到有力的、深的吸吮
- 看到宝宝口中含有奶汁
- 另一侧乳房溢奶或者感到溢乳
- 有强有力的吸吮每侧乳房各 15-20 分钟或者一侧乳房 20—30 分钟
- 大幅度的下颌动作和持续的吸吮

### 宝宝吃饱的表现

- 困倦，磕睡
- 宝宝自然地脱离乳房
- 放松的表现
- 手和肩放松
- 在下次唤醒喂奶前，睡了一段时间

有时候宝宝看起来吃饱了，但是几分钟后醒来还要吃。可以再次喂奶。这次短暂地喂奶就可以满足宝宝，然后他将酣然入睡。

### 如果出现下面的情况你需要咨询医生或者泌乳专家：

1. 宝宝出生后第五天体重还没有开始增加，或者在 2 周内还没有恢复到出生体重
2. 出生后头几天宝宝的体重减了他出生体重的 7-10% 或更多
3. 宝宝每天排尿没有达到 6-8 次
4. 宝宝产后头几个星期没有每天数次的大便

这些现象可能表明喂养不足，如果不及时处理问题会变得更严重。你不妨连续几天记录宝宝大小便和吃奶的情况（请看“喂奶记录表”），这样你可以准确地向医务人员提供信息。如果问题没有得到及时解决请寻求帮助。

请注意，我们的信息只为一等的教育或科普的目的而提供，不能代替专业医疗建议。请针对你的情况寻求医生的专业建议。一定不要因为本资料的某些内容而忽略或推迟寻求专业医疗意见。

本宣传页由泌乳教育资源网 [www.yunfuxuexiao.net](http://www.yunfuxuexiao.net) 提供。信息资料来源: Lactation Education Resources