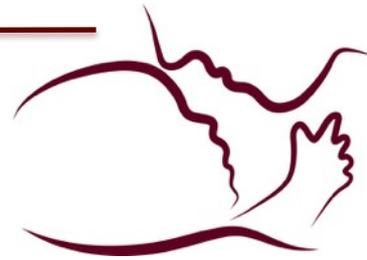


了解宝宝的饥饿时间



“顺应喂养”或“按需哺乳”是支持母亲实施母乳喂养的方法。什么叫“按需哺乳”呢？意思就是宝宝想要吃奶的时候就喂奶，不要限制母乳喂养的次数。在这个手册中我会解释如何知道宝宝的饥饿时间到了。

如何知道宝宝何时想要吃奶？很多家长回答说：“宝宝哭闹，就表示他饿了”。不过，宝宝哭闹是他发出的最后饥饿信号。最好不要等宝宝哭闹才喂奶。



在宝宝哭之前宝宝会用另外一些方法表示他想要吃奶。以下是宝宝的几种饥饿信号：

1. 睡觉醒来。
2. 发出细小温和的声音。
3. 舔嘴唇、伸舌头。
4. 把拳头、手指或手伸进嘴里。
5. 转头并张嘴寻找妈妈的乳房。
6. 小声哭闹，逐渐变大声。



除了注意宝宝的饥饿信号以外，还要看宝宝的身体语言。宝宝饿了或过饱都会有吸吮的动作。但在这两种情况下，宝宝的身体语言不一样：

- 看宝宝的手：有拳头还是张开的手？手靠近嘴巴还是双手远离脸？
- 看宝宝的眼睛：宝宝睁开眼睛、找妈妈的脸还是宝宝闭着眼睛并且看向别处？
- 宝宝的身体朝向你还是身体伸直离开你？
- 宝宝的头朝向你的乳房还是远离你？



请注意你的宝宝的饥饿时间。宝宝一旦有了饥饿信号，就尽早喂奶吧。在新生儿中喂奶时间不规律。有时喂奶间隔时间会比较近，甚至是一小时左右。但有些时候没有那么频繁。在产后头 2-3 周宝宝每天吃 8-12 次奶。

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 提供。© Petra de Ruiter - ter Welle