

如何確定寶寶有沒有吃飽？

母乳的消化吸收較配方奶好且快，剛開始前兩個月寶寶每1~3小時就需吃一次(尤其在晚上)這是很正常的。通常一天需要的餵食次數至少有8~12次左右，對於愛睡的寶寶，您需要每2~3小時主動鼓勵寶寶起來喝奶。若寶寶常有哭鬧情形，需要評估寶寶是否有其他需求，和有沒有吃飽不一定有關係。

觀察寶寶吃飽的表現包括以下幾個：

1. 寶寶合上嘴巴。
2. 寶寶吸吮慢了下來或不再吸吮。
3. 寶寶放開或吐出乳頭或奶嘴。
4. 寶寶推開乳房或奶瓶。
5. 寶寶拗起背、轉開頭。
6. 寶寶放鬆全身，睡着了。



若寶寶有以上「吃飽」的表現，您應配合停止餵奶。

新生寶寶哺乳與排泄參考表

嬰兒的年紀	第一週							第二週	第三週
	DAY1	DAY2	DAY3	DAY4	DAY5	DAY6	DAY7		
平均一天餵母乳次數	至少一天8次，每一~三小時1次。嬰兒的吸吮強、深而慢。								
寶寶胃容量	● 龍眼大小			● 荔枝大小			● 桃子大小		
尿量與濕度(平均一天)	至少1片濕尿布	至少2片濕尿布	至少3片濕尿布	至少4片濕尿布	至少六片濕尿布 尿布非常濕、尿液澄清或呈淡黃色				
排便次數與顏色(平均一天)	至少1~2片 黑色或墨綠色		至少3片 墨綠色或黃色			至少3次，大便軟變呈黃色			