

一、如何知道餵母乳嬰兒有沒有吃飽？

母乳的消化吸收較配方奶好且快，頭一兩個月，嬰兒每二到三小時就吃一次，甚至有時一二個小時就吃一次（尤其在晚上），這是很正常的，一天的餵食至少有八到十二次以上。此外可以觀察寶寶：

1. 每天尿片浸濕至少六片。
2. 出生三週內每天至少約 3~4 次黃色稀便。
3. 體重於兩週內回到出生體重，之後一週增 150 公克。

◎喝母乳的寶寶大便型態：

喝母乳的寶寶在頭一兩個月的大便通常是稀稀水水，帶一點黏液，有一點顆粒，有一點酸味，甚至一吃就解，這是正常的大便，不是腹瀉，有的寶寶這樣的大便情況一直到添加固體食物時才比較成形，但是，有些寶寶在一兩個月後反而變成三四天才解一次，通常仍是軟便，並非便秘，只要嬰兒沒有腹脹，哭鬧不安，而且小便量仍很正常的話，就可以不用太擔心。

二、如何確保餵母乳媽媽的奶水充足

許多產婦常常對自己的乳汁是否能滿足孩子的需要心中充滿存疑。下列方法可確保妳的母乳是充足的：

1. 嬰兒想吃就餵，也就是依嬰兒的需求餵哺。
2. 餵奶姿勢及寶寶含乳姿勢要正確。
3. 泌乳激素在晚上較白天多，晚上也要持續哺乳。
4. 不添加其他配方奶或葡萄糖水。
5. 不使用奶瓶奶嘴。
6. 母親有足夠的休息、輕鬆的心情，以增進排乳反射。
7. 促進排乳反射方法如：乳房熱敷、擠乳。
8. 其他在飲食上的配合：1) 每天至少攝取 2000cc 水份。2) 營養均衡、增加蛋白質及碳水化合物類食物的攝取。3) 媽媽亦可嘗試發奶

的食物，如魚湯、豬腳等等。但因體質不同，對每種促進發奶食物會有不同的效果。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。