

如何評估寶寶是否吃得夠呢？

可經由寶寶的體重變化、排尿變化及排便變化等三大表徵，可得知寶寶母乳是否吃得夠。



確認寶寶吃得夠表徵一

寶寶吃到足夠母乳的體重變化：

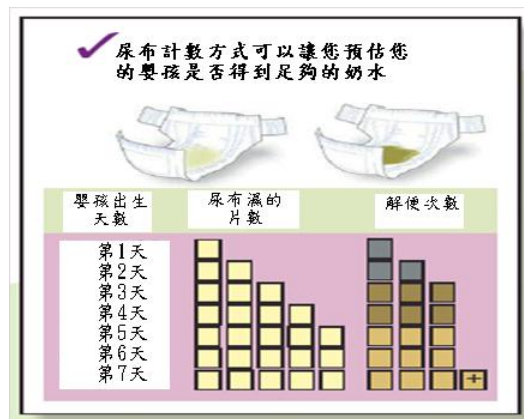
1. 寶寶出生後頭3天體重減輕不超過7-10%，約2週內回到出生體重。
2. 出生頭4個月：約1個月增加600-840公克。
3. 出生4-6個月：約1個月增加480-600公克。
4. 出生6個月後：約1個月增加約240-480公克。

5. 寶寶5-6個月約出生體重的2倍。
6. 寶寶1歲約出生體重的3倍。

確認寶寶吃得夠表徵二

寶寶吃到足夠母乳的排尿變化：

1. 出生第1-5天，很少，但每天會增加約1塊濕的尿片。
2. 出生第1天約1塊濕的尿片。
3. 出生第2天約2塊濕的尿片。
4. 出生第3天約3塊濕的尿片。
5. 出生第4天約4塊濕的重重尿片。
6. 出生第5天約5塊濕的重重尿片。
7. 出生第6天後約5-6塊濕透尿片。
8. 出生第6週後：約4-5塊濕透且重的尿片。



確認寶寶吃得夠表徵三

寶寶吃到足夠母乳的排便變化：

1. 出生第1-3天大便幾乎為深綠或墨綠黏便。



2. 出生第4-6天大便顏色變淡愈來愈黃，稀便。



3. 出生第6天後，1天至少約3-4次黃色稀便



便秘，主要是因為“寶寶對母乳吸收良好”之故，應可以先觀察之。

如何確認寶寶吃得夠

4.直到6個月後添加副食品才會較成形。



哺餵母乳的寶寶其排便有可能發生的正常現象

- 1.有些寶寶出生1-2個月，大便會是“稀稀水水的，有一點黏液、一點顆粒、一點酸味”，一吃母乳就解大便。
- 2.有些純母乳的寶寶有可能約3-4天才解1次大便，甚至更久，約1-2星期才解1次軟大便，此現象並非



中山醫學大學附設醫院-護理部
Chung Shan Medical University Hospital

♥♥♥♥♥真誠的關心您♥♥♥♥♥

諮詢電話：

大慶院區 04-24739595 轉分機_____

中興院區 04-22621652 轉分機_____

生效日期：100/08/31

檢閱日期：105/07/31

修正日期：100/08/31

編號：T-Obs-011