如何判斷母乳量夠不夠？搞懂寶寶哺餵常見7大Q&A

文章

6 月 22，2021

1 MIN

許多歐美明星當媽後都不吝分享哺乳美照，她們展現出輕鬆自在又不失性感的模樣，彷彿哺乳再平凡不過的日常。讓我們一起來預習母乳寶寶最常見的大小事，掌握了技巧，妳也可以當個從容的母乳媽媽！
阅读更多

親餵媽媽可能會對寶寶到底有沒有吃飽感到疑惑，然而，判斷寶寶有沒有喝夠母乳量有許多方法，包含觀察排便、排尿或是體重等變化。

Q1□我應該多久餵寶寶一次？

A□

月齡	餵奶次數
0□4W	2～3小時／次
1□3M	7～9次／日
3□6M	6～8次／日
6□12M	6次／日
12M以上	4次／日

以上是參考時間，如果母乳量足夠，通常6個月內的寶寶平均一天要餵奶8～9次，不過，每個寶寶的狀況不同、母乳需求量不同，從寶寶的動作及反應來判斷是否在討奶會更準確，若感覺到寶寶開始煩躁，也做出吸吮的嘴型或翻找媽媽的乳頭時，就表示寶寶餓了。

小Tips提醒：當寶寶在固定的餵奶時間前哭鬧或出現不安反應，記得別塞奶嘴，否則會影響寶寶正常喝奶的意願。

Q2：每次餵母乳要花多少時間？

A：

月齡	花費時間
3M以下	約20～45min／次
3～6M	約15～30min／次
6M以上	約10～20min／次

小Tips提醒：寶寶喝母乳的奶量是無法定時定量，所以，媽媽可以彈性調整母乳餵多久的時間。

Q3：我該怎麼幫寶寶哺乳？如何分辨有無吃飽？

A：先用一邊乳房餵，直到寶寶停止吸吮、兩手不再握拳，且看起來有睏意為止；輕輕拍嗝後，再換另一邊乳房繼續餵，直到不喝為止；下次餵奶時，請從上次比較晚餵的那邊開始。

若寶寶能一餐喝到兩側乳房的母乳是最好的，但有些胃口較小的寶寶，可能喝完單側的母乳就足夠了，可以從寶寶變慢的吸吮速度及吞嚥動作看出來。

Q4：小寶寶1小時內要餵好幾次，正常嗎？

A：有些新生兒在出生頭幾天，平均每小時都多次想要喝母乳，但每次喝的奶量並不多，尤其是晚上和半夜，這種類型的寶寶，可能屬於偏好「密集哺餵」的餵奶方式，也就是需要媽媽密集地在某段時間頻繁地餵奶，接下來可能連續幾個小時都不需要再喝。

Q5□如何判斷母乳量對寶寶來說夠不夠？

A□不少爸媽疑惑，寶寶的奶量該怎麼看，以親餵母乳寶寶來說，奶量沒有一定數值，依照需求母乳哺餵即可，而奶瓶哺餵時母乳一天奶量則可以參考以下公式：

母乳一天總奶量：每公斤體重*□150 ± 30 cc□

但即使母乳寶寶奶量沒有一定，也可從普遍寶寶的排便量、排尿量觀察寶寶是否喝足，如果寶寶已喝夠母乳的話，會較頻繁地排便，隨著年齡增加，差異會更大。至於糞便的形態，一般來說，寶寶的糞便是鬆散的，在出生的頭5天顏色會從黑色轉為棕色，再變成芥末黃色；排尿量的部分，以新生寶寶來說，剛出生的3天，一天約換1～3片尿布，之後隨著飲食需求增加，排尿量也會增加，顏色多為淺色。

不過要提醒爸媽的是，不必過於執著母乳的奶量和餵奶次數喔！因為每位嬰兒的體質、需求、狀況都不同。

最重要的判斷依據仍是生長曲線，可參考《兒童健康手冊》的男女孩成長曲線圖，包括身高、體重穩定成長，速度沒有忽快忽慢，且活動力正常即可，另外出生時寶寶會有生理性體重下降狀況，這是因為新生兒的胎便排出、攝取飲食量較少，大約在7～14天後就會逐步恢復體重，也會穩定成長。

各個月齡餵奶參考次數

月齡	餵奶次數
0□4W	2～3小時／次
1□3M	7～9次／日
3□6M	6～8次／日
6□12M	6次／日
12M以上	4次／日

寶寶的體重變化基本判斷

觀察體重	
月齡	體重變化
出生第1天	體重逐漸下滑，可能少7～10%
出生第7～14天	體重回到出生體重
出生頭3個月	每一週體重至少增加120公克以上

除了上述方法，媽媽也可以觀察寶寶喝奶的狀況和自己的乳房略知一二，例如：寶寶吸奶時會聽到吞嚥的聲音；餵完奶後，妳的胸部也會變軟。

Q6□我要用哪種姿勢哺乳比較好？

A□□輕鬆舒適」就是哺餵母乳的四字箴言，只要妳覺得這個姿勢可以維持一段時間，而寶寶也能安心喝奶、母乳的奶量喝得夠就沒問題。以下介紹幾種常見的餵奶姿勢：

餵姿	說明
側躺	媽媽側躺，用手撐著頭或靠在枕頭上，寶寶躺在胸前與媽媽身體呈現平行。
搖籃式	坐著用手臂撐著寶寶，讓寶寶橫躺在懷中喝母乳。
橄欖球式	用一邊腋下挾著寶寶，再用手臂或枕頭輕輕墊著寶寶的脖子和頭部。
無尾熊式	媽媽先坐著，再用手掌支撐扶住寶寶的後腦和頸椎，讓寶寶直立坐在妳的腿上喝奶。
生物性養育法	媽媽靠在一個大靠枕或枕頭上，採取半躺半坐的方式，讓寶寶趴在妳的肚子上喝奶，餵起來較省力。
剖腹產的生物性養育法	採取半躺半坐的方式，讓寶寶以頭下腳上「倒趴」在媽媽肩上的姿勢喝奶，避免把寶寶直接放在肚子上以保護剖腹後的傷口。

Q7 回職場上班怎麼辦？用擠乳的方式餵寶寶好嗎？

A 產假休完了準備回職場的妳，仍心繫著寶寶的營養，若希望繼續讓寶寶喝母乳，就採取預先擠乳保存起來的方式吧！妳依舊能在職場大展身手，又能延續寶寶的母乳體質。這時妳可能需要擠乳幫手－吸乳器，可以幫你更快收集到儲備的奶量：

種類	優點	缺點	適合對象
手動	價格較便宜 較能擠出深層乳汁	耗時 容易手痠	預算有限、時間較多的媽媽
電動	省時省力	價格較貴	母乳量多、上班族、預算較多的媽媽
提醒：諮詢專業的醫護人員或嬰兒用品店的店員再購買			

參考

- How Often to Breastfeed. (link)
- Good positions for breastfeeding. (link)
- Breastfeeding FAQs: Pumping. (link)
- Breastfeeding FAQs: How Much and How Often. (link)

- Baby Feeding Schedule: A Guide to the First Year. (link)
- How Long Should Bottle-feeding Take? (link)
- 國民健康署孕產婦關懷網站（link) (link)

Wyeth® 惠氏®
illuma 啟賦® 3

側躺

搖籃式

橄欖球式

常見哺乳姿勢

無尾熊式

生物性養育法

剖腹產的
生物性養育法

世界衛生組織建議純母乳餵哺至少六個月。惠氏營養品全力支持母乳餵哺，並在可行情況下長時間持續母乳餵哺。因應嬰兒的成長及發展所需不同，媽媽應在醫護人員指導下引入輔助食品並繼續母乳餵哺。啟賦3是專為1~3歲健康幼兒設計的成長專用配方，並非母乳的替代品。