

我的寶寶有吃到足夠的奶水嗎？

哺乳媽媽最常問的問題就是如何知道他們寶寶有吃到足夠的奶水，母乳哺餵不像瓶餵，我們不可能看得出寶寶從乳房吃下多少毫升的乳汁。對於我們這個愛用數字衡量一切的社會，要讓一些媽媽接受不知道寶寶確實吃了多少奶水是很困難的。然而仍是有方法知道寶寶是否吃到足夠的奶水。在長時間來看，體重的增加是判斷寶寶是否有吃到足夠奶水的最好的指標，但瓶餵寶寶體重增加的情況可能不適用在母乳寶寶的身上。

知道寶寶是否吃到足夠奶水的方法

1. 寶寶吃奶的特徵

寶寶從乳房有吸吮到足夠奶水時，會有一些特徵。當寶寶吃到奶水時（只是含著乳房出現一些吸吮的動作，並不表示寶寶有吃到奶水），你會看到寶寶的下巴在嘴巴張大到閉起來之前，會停頓一下。所以一次完整的吸吮應該是：張大嘴巴→暫停→合起來。如果你想要親自感受這個動作，你可以將食指或是其他手指頭放入自己的嘴巴吸，就像你在吸一根吸管那樣，當你「吸」的時候，你的下巴會一直向下；一旦停止吸的動作，下巴就會向上恢復原狀。當你有看到這樣的暫停動作，就表示寶寶從你的乳房上吃到一大口的奶水。暫停的時間愈長，表示寶寶吃到的奶水愈多。一旦你能明白這種暫停動作所代表的意義，你就不會被一些似是而非的說法所困擾。像是：“**每邊乳房餵 20 分鐘**”。**寶寶以有出現暫停動作的方式吸奶 20 分鐘，可能就不需要再餵另一邊乳房。寶寶在乳房上只有輕輕的吸，但沒有真正喝到奶，吸 20 小時仍是會吃不飽。**你可以在網站 www.thebirthden.com/Newman.html 上的影片看到“暫停”的動作。

2. 寶寶的排便

在出生後的頭幾天，寶寶會排出深綠色、近乎黑色的胎便。胎便在懷孕期間便累積在寶寶的腸子內，在出生的頭幾天排出。到了第三天，當母乳吃得比較多時，大便顏色開始變得較淺。通常到第五天，排便呈現是正常母乳便，而正常母乳大便是糊狀到水稀狀、芥末色且通常有一點臭味。然而，大便也可能跟這樣描述有些不同，大便有可能是綠色或橘色、可能有凝乳或有黏液、或者可能與刮鬍膏的黏稠度相似（如氣泡），這些顏色的大便並不表示有什麼問題。純吃母乳的寶寶在出生的第三天開始有較淺色的排便，表示寶寶的情況是很好。

觀察排便量和頻率，是了解寶寶是否有吃到足夠奶水的最好方法之一（僅次於是觀察寶寶的吸奶），但不過分擔心（請看 www.thebirthden.com/Newman.html 中上述的影片）。第 3-4 天後，寶寶排便應該會增加，一直到滿一週時，他應該每天最少會排 2-3 次黃色的大便。此外，許多寶寶在幾乎每次餵食後會大一點在尿布上。**寶寶到出生的第四或第五天還在排出胎便**，應該在馬上就診。只排出棕色大便的寶寶可能沒有吃到足夠奶水，但這未必可靠的。

在出生 3-4 週後，有些母乳寶寶的大便形態可能會突然從每天大很多次變成三天或甚至更久大一次，甚至有些寶寶曾經有 15 天或更久沒有排便。只要寶寶是除此以外都很好，且大便通常是糊狀的或軟的、黃色的、沒有便秘，那就沒有必要擔心，**沒有治療是必要或必需的**，因為這些是正常的。

任何一個 5-21 天大寶寶在 24 小時內沒有排出至少一次大量的大便，應該馬上到哺乳門診諮詢。一般來說，少量、少次的排便在這期間表示沒有吃到足夠的奶水，當然也可能是例外，一切都很正常，但最好還是要注意。

3. 排尿

在出生 4-5 天後，如果寶寶在 24 小時內有換 6 片**濕透**（不僅僅濕）的尿布，你可以相當地確定寶寶吃到足夠的奶水（假如他只吃母乳）。不過，新式超級乾爽的紙尿布通常在尿布充滿尿的時候還是很乾爽，但濕透的尿布是很重的。這樣的判斷方式並不適用在有給予額外水分的寶寶身上（母乳寶寶在任何情況下都不需要再餵水，並且如果是以奶瓶餵水，也會干擾母乳哺育）。在出生幾天後，寶寶的尿應該較多是無色，不過偶爾深色的尿尿是可以不用擔心的。

在出生的頭 2-3 天有些寶寶會尿出粉紅色或紅色的尿，不要驚慌，這不表示寶寶脫水，沒有人知道這表示什麼，也不知道這是否是不正常。毫無疑問地這跟寶寶在這段時間奶水吃得比瓶餵寶寶少有關，不過瓶餵寶寶不能拿來當做母乳寶寶的標準。總之，這種紅色尿液的表現提醒我們要注意寶寶是否含好，並要確定寶寶有從乳房吃到奶水。在出生的頭幾天，**寶寶含得好，才能吃得到媽媽的奶水**。在這段期間，在用奶瓶或杯子餵寶寶喝水或用手指餵食，只是讓寶寶出院時尿液不是紅色的，但並不能真正解決問題。通常這時候要修正寶寶的含乳姿勢並使用擠壓乳房來解決問題（請看單張 B：[增加寶寶吃奶量的指引](#)）。假如再次含上和擠壓乳房不能讓寶寶吸到充足的奶水，還有其他的方法可以不直接使用奶瓶而補充液體（單張#5 [使用哺乳補助器](#)）。限制吃奶的時間或限制餵奶的次數也會減少寶寶吃奶的量。

以下不是好的判斷方式

1. 你不覺得脹奶

在頭幾天或幾週，大多數的媽媽通常不會覺得脹奶，你的身體正依照寶寶的需求而作調整，這改變可能會突然發生，有些餵奶良好的媽媽從不覺得腫脹或充盈。

2. 寶寶睡整晚

不必然，例如 10 天大的寶寶睡整晚，可能事實上是因為沒吃到足夠的奶水，太愛睡需要叫醒才吃奶的寶寶或“太乖”的寶寶，可能都沒吃到足夠的奶水，當然有許多例外情形，但要盡快尋求幫助。

3. 寶寶在餵奶後大哭

雖然寶寶可能會在餵食後因為肚子餓大哭，但也有許多其他的原因讓他們哭。看單張# 2 *哺乳嬰兒的腹絞痛*。不要限制哺餵的時間，讓寶寶吸完一邊後再給寶寶吸另一邊。

4. 寶寶常常餵食/或者是餵很久

對某些媽媽每三個小時或更久餵一次可能就很多，然而對別的媽媽來說每三個小時或更久餵一次可能就隔太長。對某些媽媽餵食超過 30 分鐘可能是很長的時間，對別的媽媽可能太短。多久餵一次或一次餵多少時間並沒有一定的標準。認為寶寶在最初的 10 分鐘會吃下 90% 奶水量的說法並不正確。假如寶寶在乳房上吸吮並且有吸到奶水，且每天至少有 2-3 次黃色排便的話，你可以讓寶寶決定他自己進食的時間，情況通常會很順利。記住，假如寶寶在媽媽的乳房上兩個小時，但有確實吃到（以張大嘴巴→暫停→合起來的方式吸吮）的時間只有兩分鐘，寶寶在離開房時還會是餓的。如果哺乳時寶寶很快就睡覺，**你可以擠壓乳房來維持奶水流出**（單張#15 *乳房擠壓*），有任何問題請聯絡哺乳診所，先不要添加補充品。假如真的有需要補充品，有一些方法可以不使用人工奶嘴來添加補充品（單張# 5 *使用哺乳輔助器*）。

5. “我只能擠出 15 毫升的奶水”

這並不代表什麼且不應該因此影響到你，因此你不該為了“想知道”而試著去擠奶，大部份媽媽都有很多奶水，通常寶寶沒有吃到足夠的奶水，是因為沒有含好或者是沒效率的吸吮或兩者都是，這些問題常常可以很容易地處理。

6. 在餵奶後寶寶還會再吃一瓶奶

這並不一定表示寶寶還很餓，這不是好的測試，且奶瓶可能會混淆哺餵母乳。

7. 五週大的寶寶會突然地扯離乳房，但仍然看起來還很餓

這不表示你的奶水“乾涸”或減少，在出生頭幾個週的寶寶即使沒有吃飽，也常常會在奶水流速變慢時睡著，但當他們漸漸變大（5-6 週大），就不會在這時候睡著，而開始會去扯離乳房或變得沮喪。這不是因為你的奶水量改變，而是寶寶改變了。擠壓乳房（單張#15 *擠壓乳房*）增加奶水量。

注意體重計和體重

1. 每台體重計都不一樣。我們發現每台體重計都有很顯著差異，且體重常常被讀錯。一片尿濕的布尿布可能重達 250 克重或更多，因此寶寶需要光著身體秤重或換一個新的乾尿布。
2. 許多關於體重增加的規則是從配方奶寶寶的成長觀察來的，這不一定適用在母乳哺育寶寶上，**修正哺乳的方式可以讓一開始長得較慢的寶寶再長回來**。而成長曲線只是參考而已。

問題？請電 (416)813-5757(選項 3) 或寄電子郵件到 drjacknewman@sympatico.ca 或參考我的書 Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding (在美國書名是 The Ultimate Breastfeeding Book of Answers)

單張 #4 我的寶寶有吃到足夠的奶水嗎？2005 年一月修訂

傑克·紐曼醫師 撰寫

陳普曼 翻譯 2005 年 4 月

只要不違反世界衛生組織國際母乳代用品銷售守則，

此單張不須經由同意即可複印使用