

我如何判斷 母乳餵哺 進展順利?

- 完成檢查表。請在各欄中打勾(√)。
- 如果紅色一側有一個或多個勾號, 請諮詢您的助產士或兒童與家庭健康護士尋求有關寶寶餵食的幫助或建議。
- 儘早獲得支持對您和您的寶寶都更好。

Traditional
Chinese

我如何判斷母乳餵哺進展順利?

☺ 母乳餵哺進展順利:	√	☹ 若有以下情況, 請諮詢您的助產士或兒童與家庭健康護士:	√
您在 24 小時內給寶寶哺乳8 次或以上。		您的寶寶很睏倦, 且 24 小時內哺乳次數少於 6 次。	
您的寶寶每次哺乳時間為 5 到 40 分鐘。		您的寶寶每次 持續 哺乳 5 分鐘或更短。	
		您的寶寶每次 持續 哺乳超過 40 分鐘。	
您的寶寶膚色正常。		您的寶寶總是在您的乳房上睡著或永遠不會把奶吃完, 又或兩者同時出現。	
		您的寶寶看起來患有黃疸(膚色變黃)。它通常從寶寶的臉上開始, 然後蔓延到身體、手臂和腿。 如果情況變得更差或您的寶寶感到睏倦, 又或兩者同時出現, 請前往兒童與家庭健康哺乳支持診所或看您的全科醫生。	
您的寶寶在哺乳時會感到平靜和放鬆, 並且在大多數哺乳後都會感到高興。		您的寶寶在哺乳期間經常斷斷續續地吸吮乳房或拒絕哺乳。	
寶寶的尿片又濕又髒 (請參閱下頁的圖表)。		您寶寶的尿片沒有又濕又髒(請參閱下頁圖表)。	
母乳餵哺對您來說很舒服。		您的乳房或乳頭感到疼痛, 在寶寶最初幾次吸吮後這種疼痛並未消失。 當您的乳頭從寶寶嘴裡放出時, 乳頭的一側看起來被擠壓或壓扁。	
哺乳後, 您的乳房變得更加柔軟。		哺乳後, 您的乳房沒有變軟, 或有腫塊或發紅。	
在您的寶寶出生的3至4天或更長時間, 您應該能夠在哺乳期間經常聽到寶寶吞嚥的聲音。		如果您在哺乳期間看不到或聽到寶寶吞嚥母乳。	
		您認為您的寶寶需要吸啜奶嘴。	
		您覺得您需要餵寶寶配方奶粉。	

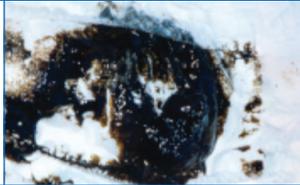
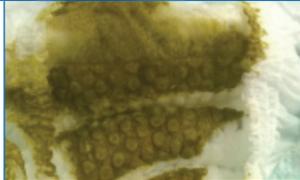
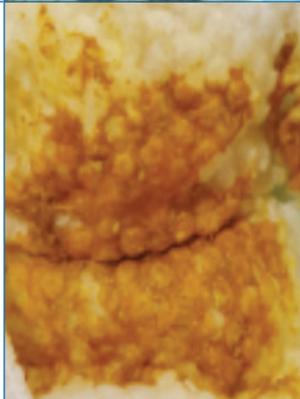
經聯合國兒童基金會Baby Friendly Health Initiative許可, 由 SLHD 母乳餵哺興趣小組與消費者協商改編。由使用 SLHD 兒童和家庭健康服務的家庭進行評估 - 2017 年



Sydney
Local Health District

我怎麼知道我的寶寶吃得足夠的母乳？

寶寶的尿片會在第一個星期出現變化。了解這些變化將幫助您判斷餵食是否順利。如果您擔心，請諮詢您的助產士或兒童與家庭健康護士。請在各欄內打勾(✓)。

寶寶的年齡	✓ 濕尿片(小便)	✓ 髒尿片(便便)	✓ 這「便便」是什麼樣子的？
1-2 天大	<ul style="list-style-type: none"> • 每天1-2 片或更多濕尿片。 • 請注意，尿酸鹽可能會持續到第4天* (請參閱下面的說明)。 	<ul style="list-style-type: none"> • 1片或多片尿片有深綠色/黑色「焦油狀」的便便(稱為胎便)。 	
3-4 天大	<ul style="list-style-type: none"> • 每天3片或更多的濕尿片。 • 尿片應該要感覺更重。 • 有些女嬰會出現假月經，這是正常現象** (見下面的解說)。 	<ul style="list-style-type: none"> • 便便顏色的改變 - 棕色/綠色/黃色。 • 便便的濃稠度變得較稀(「改變的便便」)。 	
5-6 天大	<ul style="list-style-type: none"> • 每天5片或更多的濕尿片。 • 尿片應該要有重量。 • 對於即棄一次性尿片，通常很難判斷它們是否濕了，因此要了解是否有足夠的尿液，請拿一張乾淨的尿片並添加2-4湯匙水，以了解所要找出的或感覺的是什麼。 	<ul style="list-style-type: none"> • 至少2片尿片有黃色便便。 • 大便可能是水狀的。 	
7-28 天大	<ul style="list-style-type: none"> • 每天6片或更多濕尿片。 • 尿片應該要有重量。 	<ul style="list-style-type: none"> • 每天至少2片髒尿片。 • 便便應至少有50仙硬幣的大小，呈黃色，通常呈水狀，「有顆粒」的樣子。 	
尿酸鹽*	尿酸鹽是許多嬰兒在出生後的頭幾天都會排出的一種深橙色/紅色物質。對於這個年齡的寶寶，並不是問題。如果過了頭幾天，尿酸鹽仍然存在，便應告訴您的助產士或兒童與家庭健康護士，因為這可能是寶寶沒有獲得足夠母乳的跡象。		
假性月經**	在第一週出現假性月經是正常的。這是由於出生後受母親體內荷爾蒙減少的影響，嬰兒陰道排出粉紅色分泌物。		