寶寶是否吃飽了？

定時的記錄寶寶的體重與觀察寶寶的排泄物就能知道寶寶是否健康。

嬰兒年齡	小便尿布數目	大便尿布數目	大便顏色
第一天	1	1	胎糞黑色非常黏稠
第二天	2	2	
第三天	3	2	黃綠色黏稠
第四天	4	3	
第五天	5	3	黃色帶顆粒狀糊便
第六天	6	4	
第七天	7	4	

- 剛出生的寶寶會減少5~10%的體重。
- 出生五天左右開始增重。第10~14天就追上出生的體重。
- 第6~8週，寶寶的尿布量會開始減少。但是至少還有五個小便尿布。
- 如果寶寶的尿布量比上述的多是正常的。但是如果比較少，建議詢問醫生。

台灣素食營養學會

www.twvns.org

台灣素食營養學會是由一群對素食有興趣或本身吃素的營養師，醫師等專業醫療人員 ， 以及從事營養醫學研究者所組成的非營利組織，宗旨為促進健康素食飲食之學習，推廣，實踐，及研究。我們希望能夠整合與營養與素食相關的科學研究，提供專業人員及民眾最新訊息，並且協助素食者吃出健康。

哺乳遇到困難嗎？

各地區泌乳顧問：

http://goo.gl/7Twbjr

網站：

1. **慈濟ㄋㄟㄋㄟ補給站**
http://goo.gl/dHUOFg
2. **台灣母乳協會**
http://www.breastfeeding.org.tw/
3. **寶貝花園母乳推廣協會**
http://www.babysgarden.org/
4. **香港母乳育嬰學會：哺乳教學影片**
http://goo.gl/C89dIT（含中文字幕）

哺乳書籍：

1. **書名：哺乳全書**
   作者：Martha Sears, William Sears
   出版社：天下文化
2. **書名：母乳最好**
   作者：陳昭惠醫師
   出版社：新手父母

台灣素食營養學會

哺乳計劃
產後三天

給正在哺乳 或 計劃哺乳的媽媽們

Ken Hammond/PD-USGOV-USDA

母奶 v.s. 奶粉

大家都在說母奶的好處，但是母奶到底有多好呢？讓我們來一探究竟吧！

奶粉	母奶
	增加益菌
	生長因子
	天然抗體
	抗過敏
	抗病毒
	抗寄生蟲
	酵素
礦物質	
維他命	
脂肪	
DHA	
碳水化合物	
蛋白質	
水	

母奶除了比奶粉更容易吸收，母奶的DHA與ARA更能幫助小孩的記憶力與腦部發育。
哺乳的媽媽產後更容易瘦下來，且子宮恢復得比較快。哺乳越久，更能降低乳癌風險喔！

產後三天

1. 出生後的第一小時，是建立母子關係重要的時刻。出生後馬上與母親有肌膚接觸，可以提升寶寶哺乳的能力。寶寶會尋覓母親的乳頭，開始吸吮。

2. 新生寶寶的胃容量只有5-7毫升（一顆小玻璃彈珠大），初乳分泌量已可滿足寶寶的需求。到了第三天，寶寶的胃已伸展開來，可容納22-27毫升的奶量。到了第十天，寶寶的胃容量伸展到45-60毫升左右（像寶寶的小拳頭）。

3. 前幾週，寶寶還在學習怎麼吸奶，因此常常吃得很頻繁或是一餐吃很久。請不要覺得自己奶水不夠。只要寶寶想吃奶就餵他，媽媽的奶水就會隨著需求量增加。

4. 晚上泌乳激素分泌較多，會讓媽媽感覺放鬆，甚至想睡覺，還能更有效率的維持奶水量。

5. 寶寶吸乳房與奶嘴的方法是不一樣的。如果一開始是吸奶瓶，後來吸媽媽的乳頭會非常疼痛。而寶寶也不容易吸到足夠的奶水，因此拒絕哺乳。因此頭兩三週，避免使用奶瓶與奶嘴。

更新日期:10/30/2014

作者/美編: 陳婷鈺 營養師　審核：黃靖琇 營養師

問：寶寶吃什麼？

答：0~6個月的寶寶只喝母奶。不需水、糖水。絕對不能喝蜂蜜水，有肉毒桿菌中毒的可能性。

問：怎麼知道寶寶肚子餓？

答：注意寶寶有無含手指，收縮嘴唇，發出吸吮的聲音，這就是肚子餓的徵兆。寶寶開始哭，哺乳比較困難

問：怎麼知道寶寶吃飽了？

答：當手腳放鬆、吸吮減速或停止，或睡著。

問：哺乳的次數是？

答：出生後24小時內哺乳 8~14次。每次大約 45分鐘。每個寶寶的差異很多，重點是要多注意寶寶肚子餓與吃飽的徵兆。

問：寶寶需要維他命補充嗎？

答：建議每天帶寶寶曬太陽15分鐘。或在兩個月大起補充400IU的維他命Ｄ。

問：什麼食物不能吃？

答：吃過多的辣椒、五辛類都可能使寶寶脹氣或躁動。太多咖啡因也容易干擾寶寶的睡眠。建議適量的食用。

問：如果不能哺乳？

答：如果母奶不夠，或哺乳不適，建議看泌乳顧問。若選擇用奶粉，全素的寶寶可選擇大豆嬰兒配方。注意：大豆嬰兒配方不等於豆漿或豆奶。