



最初3個星期餵哺母乳

Breastfeeding In the First 3 Weeks

本指南可幫助您決定，寶寶是否吃到足夠的母乳。這只是指導原則而已，因為每個嬰兒吃奶和生長的情況都不一樣。如有問題或疑慮，請與公共衛生護士商談。

| 寶寶的年齡 | 吃奶和睡眠 | 24小時內吃奶次數 | 24小時內大小便次數 | 寶寶的體重 | 您的乳房和餵哺母乳 |
|--------|--|-----------|---|----------------|--|
| 最初24小時 | <ul style="list-style-type: none"> 無固定常規 吃奶頻密 可能要喚醒睏倦的寶寶吃奶 密集吃奶是常見的 | 5次或以上 | <ul style="list-style-type: none"> 1次或以上尿濕 1次或以上青黑色、黏糊、焦油般的大便 | 較出生時為輕 | <ul style="list-style-type: none"> 兩邊乳房感覺柔軟 每次都用兩邊乳房餵哺寶寶 |
| 2至3天 | <ul style="list-style-type: none"> 無固定常規 日夜都每隔1至3小時吃奶一次 | 8次或以上 | <ul style="list-style-type: none"> 2至3次尿濕 1次或以上較稀爛、青棕色的大便 | 體重比出生時減輕7至10% | <ul style="list-style-type: none"> 乳房可能是柔軟、漸脹或脹滿的 每次都用兩邊乳房餵哺 |
| 4至5天 | <ul style="list-style-type: none"> 無固定常規 日夜都經常吃奶 吃奶後心滿意足 | 8次或以上 | <ul style="list-style-type: none"> 4至6次尿濕 3至4次稀爛、黃或青色的大便 | 開始增重 | <ul style="list-style-type: none"> 乳房是漸脹或脹滿的，餵奶後乳房較為柔軟 可能出現脹奶 每次都用兩邊乳房餵哺 |
| 1至3個星期 | <ul style="list-style-type: none"> 無固定常規 更醒覺 吃奶後心滿意足 急速生長期間更頻密吃奶 持續夜間吃奶 | 8次或以上 | <ul style="list-style-type: none"> 4至6次尿濕 3至4次稀爛、黃或青色的大便 | 約2個星期便回復出生時的體重 | <ul style="list-style-type: none"> 餵奶前乳房有脹滿的感覺，餵奶後柔軟 每次都用兩邊乳房餵哺 寶寶可能想吃一邊或兩邊乳房 |

吃奶記錄：您可用來記下寶寶的吃奶和大小便

| 日期 | 吃奶次數 (24 小時內) | 尿濕 | 大便 |
|----|------------------|----|----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| 日期 | 吃奶次數 (24 小時內) | 尿濕 | 大便 |
|----|------------------|----|----|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

如有以下情況，請與公共衛生護士或主要醫護人員商談：

- 寶寶已經是 4 至 5 天大，但一天沒有 4 至 6 次尿濕及 3 至 4 次排便
- 寶寶太睏倦，以致未能醒來一天吃奶至少 8 次
- 您的乳頭疼痛
- 您擔心寶寶吃奶情況欠佳



索取有關育兒的其他資料，可到區內的社區衛生辦事處/中心，
或上網到 <http://vch.eduhealth.ca>

您可從以下方面取得有關餵哺母乳的進一步資料：

溫哥華沿岸衛生局的公共衛生護士或社區營養師..... www.vch.ca

Baby's Best Chance
(寶寶的最佳機會). <http://www.healthyfamiliesbc.ca/about-us/additional-resources>

卑詩健康結連 (HealthLinkBC)..... 8-1-1

設有 130 種語言的翻譯服務 www.healthlinkbc.ca

欲多取幾份，可上網到 <http://vch.eduhealth.ca>，或
電郵至 pheh@vch.ca，講出目錄編號 **GK.560.B743.CN**
請把有關本單張的意見發送到 feedback@vch.ca
© 溫哥華沿岸衛生局版權所有，2017 年 2 月

本文件內的資料只限得到醫療小組提供
這些資料的人士使用。
www.vch.ca