文章

新生兒奶量指南：了解寶寶奶量計算方法與喝奶注意事項

十一月 7, 2022

3 MINS

新生兒奶量抓不定，是許多新手爸媽常焦急、擔心的問題。不曉得寶寶一天要喝幾餐奶、也不曉得寶寶一餐的奶量該怎麼抓，當寶寶奶量不固定、厭奶時，更是會讓爸爸媽媽一個頭兩個大。

新生兒奶量抓不定，是許多新手爸媽常焦急、擔心的問題。不曉得寶寶一天要喝幾餐奶、也不曉得寶寶一餐的奶量該怎麼抓，當寶寶奶量不固定、厭奶時，更是會讓爸爸媽媽一個頭兩個大。

新手爸媽別擔心！本文幫各位爸爸媽媽整理出新生兒常見的奶量問題、喝奶相關問題，並提供詳細的寶寶奶量指南，讓新手爸媽一次搞懂關於新生兒奶量的眉眉角角。

寶寶一天喝多少奶才正常？寶寶每日的建議奶量

新手爸媽對新生兒奶量常有的疑問不外乎：寶寶每天該喝多少奶？寶寶的喝奶頻率怎麼控制？寶寶每餐的奶量不固定怎麼辦？以下分別就這3大問題，為各位爸媽解惑。

- **寶寶每天奶量多少才正常？**

  新生兒奶量和寶寶的體重密切相關，一般醫生會建議，新生兒奶量可以用寶寶的體重公斤數乘以 100~150 來計算。爸媽們照此新生兒奶量公式便可以計算出寶寶一天大概的奶量，舉例來說，體重3公斤的寶寶，一天就需要喝 300~450c.c. 的奶量。

- **寶寶每天喝奶頻率怎麼抓？**

  因為母乳較好消化、吸收，所以建議母乳寶寶餵哺的頻率落在每2~3時喝一次奶。

- **寶寶每餐奶量不固定怎麼辦？**

  爸媽不須餐餐精準掌控、計算寶寶的奶量，如果寶寶奶喝不夠或寶寶奶量喝足了，都可以從寶寶喝奶的反應看出，故爸媽們毋需太擔心、太過執著於寶寶每餐的奶量。



需特別提醒，上述提及的奶量計算公式，只是提供給爸媽的一個參考，實際上每個寶寶每天喝的奶量，以及一天喝奶的頻率、次數都不太相同，爸媽不必太過拘泥於精確的奶量數字或喝奶頻率，只要寶寶的生長曲線都有維持住、體重有逐漸穩定增加即可。

不過，若是寶寶因實際喝奶量與各月齡寶寶的建議喝奶量相差過大，導致寶寶成長、體重沒有跟上醫師建議的標準，就會建議爸媽尋求專業醫師的協助。

如何判斷寶寶喝飽了？判斷寶寶奶量有喝足的4種方法

除了不熟悉寶寶每日奶量要如何計算、奶要喝多少才夠，新手爸媽們也常常不曉得如何判斷寶寶奶量有喝足，以下提供4種方法，幫助爸媽們判斷寶寶是否喝飽了。

- **觀察寶寶吸吮方式、喝奶反應**

  寶寶如果喝飽了，自然會不吸奶、不喝奶。如果寶寶嘴巴有吸吮動作，一直張開閉合，或是拔出奶瓶時，寶寶有哭鬧的情況，就代表寶寶還沒喝夠奶。

- **觀察寶寶大便次數、大便型態**

  寶寶每天大便約3～5次，且大便顏色呈現黃色或黃綠色，大便的形狀呈現軟便，就代表寶寶喝奶量足夠。不過，若是寶寶在一天之內都沒有大便或是大便次數過少，就有可能是寶寶沒有喝夠奶的表現。

- **觀察寶寶尿量、尿液顏色和味道**

  當寶寶每天排尿量達6～8次，一天要換6~8次尿布，且寶寶尿液呈現淡黃色沒有異味，就代表寶寶奶量充足。不過，若是寶寶的排尿呈現紅色、暗黃色，甚至出現臭味，就可能意味著奶量喝不夠。

- **觀察寶寶長期體重變化**

  寶寶體重是否有穩定成長，也是判斷寶寶奶量喝的足不足的依據，若出生兩周後的寶寶體重不升反降，且比出生前的體重還輕，就需特別留意寶寶的奶量是否足夠。

寶寶厭奶怎麼辦？新生兒奶喝不足時，該如何提升奶量？

寶寶突然不喝奶，或是寶寶喝奶量突然減少，很有可能是寶寶進入厭奶期！通常寶寶會有兩次厭奶期，每次厭奶期大約持續1～2周。**寶寶3、4個月大時，會出現第一次厭奶期；而第二次厭奶期，則出現在寶寶開始接觸副食品過後。**

其實在寶寶厭奶時，只要寶寶的活動力、生長曲線和體重沒有掉，爸媽就無需太過擔心，

不過若是寶寶體重明顯下滑，或是寶寶活動力、精神有落差，就需特別留意寶寶身體是否出現狀況。

新手爸媽若想在寶寶厭奶期提升寶寶奶量，不妨試試以下3種方法。

- 不強迫喝奶，以少量多餐方式哺餵寶寶
- 改變餵寶寶喝奶的方式，提升寶寶的新鮮感，如：以湯匙餵奶
- 提升寶寶的活動量，增加寶寶的飢餓感

寶寶有喝奶，還需要補充水分嗎？

出生4~6個月以內的新生兒，如果是純喝奶的寶寶，都不需要特別喝水，避免攝取過多水份而「水中毒」。純喝奶的寶寶，只要每天的攝取奶量充足，就不須額外讓寶寶喝水。因為母奶中有一定比例的水分，只要寶寶每天都有喝足奶，就可以從奶水中獲得足夠的水分。



不過若是4~6個月的寶寶因為發燒、或是天氣太熱，導致攝取水分不足、有脫水的風險，就可以按照醫師指示額外補充約 20□30c.c. 的少量水份，避免寶寶脫水。

其他與寶寶奶量、寶寶喝奶的相關常見問題

- **新生兒一直睡要叫醒喝奶嗎？**

  因大部分0~1歲的寶寶一天的睡眠量佔12小時以上，若寶寶在晚上能熟睡5~6小時，且期間沒有討奶、哭鬧行為，生長、體重也都維持在正常範圍內，便可以視寶寶情況而定，不需要特別叫醒寶寶喝奶。

- **新生兒多久喝一次奶？**

  因為母乳較好消化，故喝母乳的寶寶可以每2~3小時喝一次奶。不過喝奶時間與頻率只是參考值，實際可以觀察寶寶是否有尋乳動作、哭鬧求奶的行為，來彈性地調整寶寶喝奶的時間與頻率。

- **有沒有可以參考的初生嬰兒奶量表？**

  以下提供的初生嬰兒奶量表，是方便各位爸媽有個參考依據，實際上的奶量會依不同寶寶有些微不同，若爸媽對寶寶的奶量仍有疑慮，可依醫師建議為準。

建議奶量（c.c.）
60-120
90-150
120-180
120-200
150-240

- **新生兒奶量怎麼增加？**

  剛出生的寶寶會建議一次餵約 20 c.c 的奶，如果寶寶喝完奶後，不會有溢奶的情形而且會有哭鬧、尋奶動作，就代表寶寶沒有喝飽，可以逐漸提升單次餵奶量。而新生兒增加奶量的方式，通常會建議一次增加 5~10c.c. 的奶量。

重點摘要：

- 新生兒奶量可以用寶寶的體重公斤數乘以 100~150 來計算
- 母乳寶寶餵哺的頻率落在每2~3時喝一次奶
- 寶寶奶喝不夠或寶寶奶量喝足了，都可以從寶寶喝奶的反應看出
- 判斷寶寶奶量足夠方法：觀察寶寶喝奶、觀察大便、觀察尿尿、長時間尿布
- 寶寶厭奶解決方式：不強迫、改變喝奶方式、增加活動量
- 只要寶寶每天都有喝足奶，從奶水中就可獲得足夠的水份

參考資料：

1. 如何知道寶寶吃飽了？ (link)
2. 嬰兒可以喝水嗎？ | 臺大醫院小兒部莊國璨主治醫師 | 兒童專欄 | 2021年10月臺大醫院健康電子報 (link)
3. 新生兒奶量多少？醫師教你計算寶寶奶量與餵奶注意事項 (link)
4. 新生兒奶量喝多少？初生嬰兒奶量表參考！ (link)

立即分享