衛教文章
文章

# 新生兒奶量怎麼計算？參考公式，依寶寶狀況調整奶量

六月 26, 2026

**1 MIN**

*「要給剛出生的新生兒喝多少奶量？」、「這個奶量，寶寶有吃飽嗎？」是很多新手爸媽的疑問，擔心著要是新生兒奶量不夠，會不會影響寶寶的體重成長。 雀巢專業營養團隊將與爸媽們分享，出生0~6個月的建議新生兒奶量，並分享如何計算新生兒奶量、怎麼增加新生兒奶量，讓寶寶體重的成長幅度符合生長曲線。*

## 給寶寶最好的保護

銜接母乳首選

# 新生兒奶量建議：每日奶量依體重計算、每次餵奶量則依寶寶月齡而異

親餵母乳較無法計算奶量，但瓶餵母乳或配方乳則很方便計算新生兒奶量。不管是瓶餵母乳或配方奶，在計算新生兒奶量上，通常是用寶寶體重公斤數，乘以100~150，就是寶寶一天建議攝取奶量。

**新生兒奶量計算公式：**

新生兒奶量 c.c. = 新生兒體重 x ( 100~150 )

除了體重是衡量奶量的標準，新生兒奶量也隨著寶寶月齡大小增加。除了以一日建議新生兒奶量，去除一天的喝奶次數，來獲得每次建議奶量，以下也依寶寶月齡，整理不同的每次新生兒奶量建議，給媽媽們參考。

**出生0~7日：每天奶量增加10ml**

出生0~7日的新生兒奶量，可以每天增加10ml開始。因此出生第0天建議奶量為10ml，出生後1天為20ml，出生後2天為30ml來慢慢增加新生兒奶量。

**出生7~14日：每次餵80~120ml**

在出生後7~14日，可以每次給新生兒餵80ml的奶。餵奶頻率約為3~4小時1次，一天餵7~8次。

**出生14天~2個月：每次餵120~150ml**

寶寶兩週大後，奶量就會比較明顯地增加，喝奶的速度也比較快。每次的奶量建議為120~150ml，餵奶頻率約為3~4小時1次，一天餵6次。

**出生3~4個月：每次餵120~200ml**

這個月齡的寶寶活動量變得更高，需要配合寶寶的成長去調整奶量。建議一次可以餵120~200ml的奶量。餵奶頻率約為4~5小時1次，一天餵5~6次。

**出生4~6個月：每次餵150~240ml**

這個階段的寶寶，很多已經開始吃副食品，建議搭配副食品的進程，來調整新生兒奶量。一次可以餵150~240ml的奶量，餵奶頻率約為5~6小時1次，一天餵4~5次。

**建議新生兒奶量表：**

| 出生時間 | 每次餵奶所需奶量 | 每日餵奶次數 |
|---|---|---|
| 2週-2個月 | 90-150 c.c. | 7~8次 |
| 2個月 | 120-180 c.c. | 6次 |
| 3個月 | 120-200 c.c. | 5~6次 |
| 4-6個月 | 150-240 c.c. | 4~5次 |


▲想要知道新生兒奶量，可以用寶寶體重來計算每日建議奶量，也可以參考新生兒奶量表

## 除參考新生兒奶量表、計算公式，還需要依寶寶狀況，個別評估新生兒奶量

想要知道新生兒奶量，可以優先參考文中的新生兒奶量表、計算公式。但每個寶寶的奶量都會有所不同，想要掌握寶寶奶量、寶寶有沒有吃飽，還需要考慮寶寶短期尿量、尿液顏色、體重是否符合生長曲線增加來判斷。

因此通常會以下方3點，來評估寶寶奶量是否足夠、寶寶有沒有吃飽：

- **寶寶換尿布的次數**
  在新生兒出生一週左右，每天都會有5~6尿布的尿量，若換尿布的次數較少，可能要考慮寶寶的奶量可能不足。
- **寶寶尿液顏色是否為清澈淡黃色**
  在幫寶寶換尿布時，也建議觀察一下寶寶尿液顏色，若寶寶尿液呈現清澈淡黃色，則表示奶量足夠。
- **體重增加是否穩定**

擁有充足的奶量，寶寶才能獲得足夠的養分成長，體重也會穩定地增加。因此，可以逐月觀察寶寶的體重，若某個月體重在生長曲線上，下降的區間比較多，表示寶寶體重增加趨緩，可能是寶寶奶量不足。

**延伸閱讀：**

生長曲線落後嗎？看懂嬰兒成長曲線圖，給寶寶對的支持

## 給寶寶最好的保護

銜接母乳首選



▲新生兒奶量表跟公式是新生兒奶量的參考基準，也建議從尿布更換次數、尿液、體重來觀察寶寶

是否吃飽

## 從寶寶反應觀察奶量夠不夠、寶寶吃飽了沒，適當地為寶寶增加奶量

寶寶沒吃飽的反應其實很明顯，只要將手指輕輕碰觸臉頰或嘴角，寶寶會轉向手指那邊並吐舌，則表示還沒吃飽；而若進食過程中，媽媽們覺得目前的奶量差不多，將奶瓶拔出，寶寶卻開始哭鬧時，也表示寶寶還沒吃飽，可以再多餵5~10ml的奶量。

因此，爸媽們不用太糾結在公式或表上的奶量的數字，而是多觀察尿布狀況、體重增加情形，只要體重有穩定增加、活動力表現正常，也就不用太在意每日該給多少奶量。



▲只要寶寶體重穩定增加、活動力正常，媽媽們就不用太在意奶量問題

## 新生兒奶量怎麼增加？新生兒奶量常見Q&A整理

**Q1母乳親餵怎麼計算奶量？**

親餵母乳的寶寶，無法像瓶餵那樣計算奶量，部分媽媽想知道寶寶奶量，甚至會將母奶擠出來計算奶量。但其實不需要這麼做，只要每次哺餵寶寶母乳時，都會喝到寶寶不吸了為止，寶寶排便與排尿量沒有問題，且活動力正常、體重成長也符合生長曲線，就能判斷目前的奶量是充足的，寶寶也有吃飽，不需要太擔心。

### Q2□奶量不足怎麼給足寶寶奶量？

部分媽媽可能會因為奶量不足或提早退奶，而擔心不能給寶寶提供足夠的營養和保護。其實，只要選擇適當的配方奶，也能給寶寶帶來與母乳相似的保護力。可以留意哪些產品是含有類似母乳成分，如羅伊氏益菌、母乳寡糖□HMO□和母乳蛋白。

- 母乳寡糖□HMO□□為腸道中的益菌提供營養。
- 母乳蛋白：營造健康的腸道環境。
- 母乳益菌：抑制壞菌滋生，並培養健康的細菌叢生態。

所以，只要選擇和母奶成分相似的配方奶，無論是混合餵養還是完全依賴配方奶，都能夠為寶寶提供最堅實的保護。

### Q3□新生兒奶量怎麼增加？

若寶寶每次喝完奶的時候，不太會出現溢奶狀況時，就表示寶寶可以增加奶量。而想幫新生兒增加奶量時，建議以每次多5~10ml的量慢慢增加。

### Q4□新生兒奶量不固定，是發生了什麼事？

最常發生在寶寶厭奶期，有時候會喝到足夠奶量，有時候喝一點就不喝了，因此會有大小餐的狀況。而在寶寶厭奶期間，只要寶寶活動力沒有下降、體重仍維持穩定，則就不用太擔心。

## 給寶寶最好的保護

銜接母乳首選