健康天使寶
文章

了解寶寶的便便想跟你說甚麼？讓寶寶成為更好帶養的天使寶

七月 1, 2026

1 MIN



消化道是人體最大的免疫器官，便便就是消化道和外界溝通的語言，我們的身體靠著便便向我們傳遞關於健康的訊息。大家自己上完廁所過後都有注意自己的大便長甚麼樣子嗎？其實寶寶的大便跟成人一樣，常常在「變化」，因為媽媽與爸爸細心的呵護，在幫寶寶換尿布時，才會仔細觀察寶寶便便的樣子。有時候這些變化會讓媽媽與爸爸感到緊張，不知道自家寶寶的健康出了問題，今天就跟大家一起來認識寶寶便便的樣子囉！

•頻率：

1. 母乳寶寶的排便次數在初期會比較多，一天3-10次都有可能，但隨著寶貝逐漸長大〈約莫出生3個月後〉，消化道一天比一天成熟，便便次數就會下降，只要寶貝沒有覺得不舒服，就是正常的喔！

2. 使用配方的寶寶的排便次數在初期會比母乳餵養的少一些些，一天1-3次不等，有時候便便的次數降低到2-3天一次，也是可以接受的。
3.

•質地：

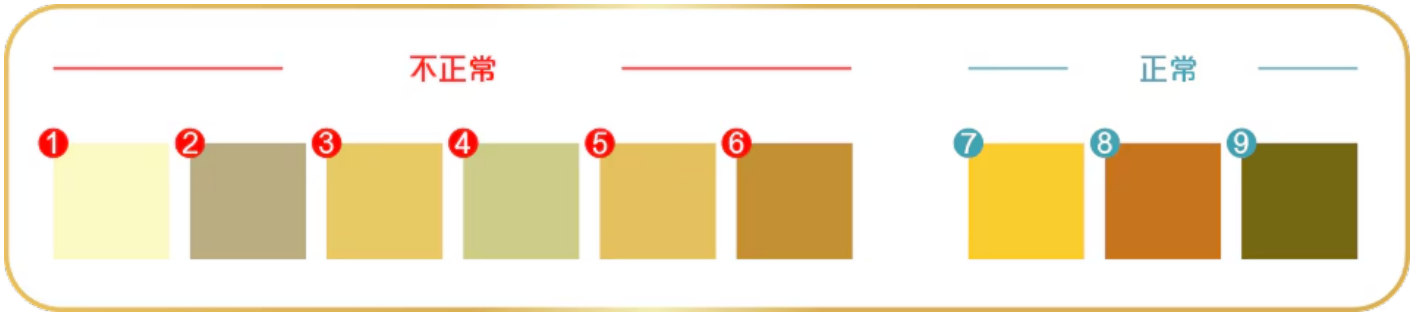
1. 母乳寶寶的排便質地會比較稀糊，類似柔滑的花生醬，裡面有些時候會有白色小顆粒，這是母乳中部分未被完全消化的東西，是正常的。這時候的便便常常會被誤認成腹瀉，但建議可以比較一下之前的便便，看是否變得更濕更稀來判斷。
2. 配方寶貝的排便通常會比較成形，但一般還是柔軟的。如果比較堅硬或呈現粉狀就建議可以就醫找出原因。
3. 無論便便變硬太難大出來，或是受到細菌感染而拉肚子，這些可能跟消化道裡的壞菌較多有關係。

※ 開始加入副食品後，便便比較容易成形，這是正常表現喔！

•顏色：

1. 在寶寶出生的1-3天時，會有墨綠、黏稠、沒有甚麼味道的胎便，這是很正常的，請媽媽爸爸不要擔心。
2. 母乳寶寶的便便顏色大多為棕綠色或黃色。
3. 配方寶寶的便便顏色會比較偏向棕褐色或綠色。

※ 媽媽與爸爸可以參考衛服部供應的嬰兒大便卡，來了解自己的寶貝是否健康正常，如果糞便顏色是1-6號的話，爸爸媽媽就需要帶著寶寶向專業醫師諮詢囉。



•氣味：

1. 母乳寶貝的排便味道會比較淡。
2. 配方寶貝的排便味道稍重，帶有臭味是非常正常的，千萬不要太過擔心。

寶寶肚肚舒服了，每天都會帶著天使般的笑容，就不會像惡魔一樣吵鬧哭哭了！