0-6個月
文章

新生兒奶量怎麼判斷？奶量計算公式和數字不是絕對

一月 3, 2023

1 MIN

新生兒出生後，新手爸媽常常會手忙腳亂，但其實這時候的寶寶只會喝奶、睡覺、排便排尿。所以不需要太緊張，這時只需要多多觀察寶寶的狀況，不論是喝奶還是排便排尿，只要好好的觀察，便能為寶寶的情況做出最好的判斷。

新手爸媽在育兒路上，會遇到各種困難，餵寶寶喝奶就是其中一個。新生兒奶量應該怎麼計算？甚麼時候幫寶寶增加奶量？寶寶在哭鬧是不是因為沒吃飽？新生兒奶量怎麼增加的？這些問題常常困擾著新手爸媽，不過這些問題其實都沒有標準公式，需要根據寶寶的反應來判斷。

新生兒出生後，新手爸媽常常會手忙腳亂，但其實這時候的寶寶只會喝奶、睡覺、排便排尿。**所以不需要太緊張，這時只需要多多觀察寶寶的狀況，不論是喝奶、排便排尿或是體重成長幅度，只要好好的觀察，便能為寶寶的情況做出最好的判斷。**

新生兒奶量建議：每個寶寶奶量都不同，需視寶寶尿量、體重而定

現在資訊非常發達，網路上有許多計算新生兒奶量的公式，像是用體重公斤數乘以100至150 c.c.也有新生兒時間及奶量的對照表，讓媽媽可以迅速了解新生兒奶量為多少。

新生兒一天總奶量計算公式：
新生兒體重(Kg) x (100~150) = 新生兒奶量 c.c.

常見新生兒奶量對照表：

出生時間	所需奶量
出生-2週	60-120 c.c.
2週-2個月	90-150 c.c.
2個月	120-180 c.c.
3個月	120-200 c.c.
4-6個月	150-240 c.c.

不過，以上的奶量公式計算、奶量對照表都只是參考，**建議家長須個別評估寶寶奶量，以寶寶短期的尿量、尿布的顏色、長期的體重增加狀況來做指標。**一般來說，在出生五天之後，寶寶每天將有五到六個尿布的尿量。家長換尿布時，可以觀察尿液顏色，如果尿液的顏色呈現淡黃色，那就說明寶寶水分充足，不需要調整奶量。

體重是否增加也可作為一個參考，一般寶寶出生第一個月會增加1000克，第二個月增加900克，接下來也一樣。但是如果寶寶奶量不足，那每個月的體重增加速度就會慢一點。

綜合整理以下三點來看，如果寶寶滿足以下三點，則表示寶寶目前奶量足夠，不需要調整奶量

- 換尿布的次數足夠多
- 尿液呈清澈淡黃色
- 體重穩定增加



▲ 新生兒喝奶量並沒有一個公式能套用所有寶寶，每個寶寶都是不同的個體

瓶餵跟親餵的奶量計算，原來兩者有這些不同

全母乳親餵的奶量計算：

建議每2～3小時餵一次奶，每次餵奶時間為1小時左右。若媽媽感覺寶寶不吸了，便可結束。但由於母乳哺餵無法精確計算奶量，建議新手爸媽除了使用上述方法，也可觀察排便、排尿量、排尿顏色是否清澈以及寶寶體重是否穩定，來判斷奶量是否充足。

瓶餵母乳或配方奶的奶量計算：

有些媽媽雖然想選擇親餵，但受限於奶量不足，卻又想給新生兒母奶的營養，就會選擇將母奶擠出來用瓶餵的方式餵奶。

而瓶餵的方式就可以計算新生兒攝取的奶量了，**若是瓶餵母乳，建議3至3.5小時餵奶一次，若是瓶餵配方奶，則建議4小時餵奶一次。不管是瓶餵母乳或瓶餵配方奶，奶量計算都可以用體重公斤數乘以100至150。**而瓶餵的方式雖可較容易得知寶寶的奶量，但仍須依據寶寶的情況調整喝奶的時間。

怎麼知道寶寶喝飽了？這些指標可以判斷給新生兒餵的奶量夠不夠、寶寶吃飽了嗎

若是母乳哺餵，寶寶吃飽了會不想吸吮，反應很明顯。而相比母乳哺餵，奶瓶餵養則更能明確知道寶寶是否吃飽了。另外，每個寶寶喝奶的次數也不一樣，如果過了一會兒，他們開始哭鬧、嘴巴不停地動，這意味著這次的奶量可能不夠。

而考慮到剛出生的寶寶，可能還不能適應外界環境，當發現寶寶已經4到6個小時沒有清醒哭鬧，並有以下幾種情況：皮膚濕冷、手腳冰涼、呻吟等症狀，家長應該注意寶寶是否有低血糖的狀況。



▲ 若寶寶喝奶後過一陣子，開始哭鬧、嘴巴不停地動，很可能就是沒有吃飽

新生兒奶量怎麼增加才好？整理新生兒奶量常見問題，寶寶哺餵可以更安心

Q1除了喝奶之外，寶寶需要喝開水補充水分嗎？

其實6個月以內的寶寶，不需要補充額外水分，母乳或配方奶中所含的水已經足夠。除非是一直待在冷氣房或天氣很熱，才需要補充額外水分，每次20至30 c.c.即可。

Q2寶寶每天該喝的奶都喝不完怎麼辦？

如同上面所說的，其實只要寶寶的體重有穩定增加，爸爸媽媽就不太需要被數字困擾。不用太過在意每日奶量該喝多少。而是需要根據寶寶的狀況來做調整，像是體重穩定增加，或是尿布有沒有尿滿。

此外，親餵的寶寶會比較沒有浪費的問題，如果是採用瓶餵來餵寶寶喝奶，前期如果怕浪費，可以先從少量開始餵食。

寶寶出生後，一餐先從20 c.c.開始，觀察2、3天之後，如果用手指輕輕碰觸寶寶的臉頰和嘴角，寶寶的頭會轉向手指的那一邊，並伸出舌頭，有想要吸吮的意圖，或是進食過程中，拔出奶瓶還會哭鬧，就表示寶寶還沒吃飽，這時可以試著一次增加5至10 c.c.的奶量來讓寶寶吃飽。

Q3餵母奶的媽媽需要把奶擠到奶瓶裡，計算寶寶喝了多少嗎？

答案是不需要，不需要把母奶擠出來到奶瓶，看每一次餵奶量多少。雖然不知道寶寶吃飽要喝多少奶，但只要寶寶的尿量正常，活動力正常，體重有穩定成長，就是有吃飽的健康寶寶。

乳房不是一個固定的容器。只要寶寶吸奶，乳房就會持續分泌乳汁。也就是說，乳房的奶量是無法計算的，也不需要將母奶擠出來測量奶量，像是只要水龍頭一直開著，就無法測量水瓶裡的水量。

Q4新生兒奶量怎麼增加比較好？

幫寶寶增加奶量應該循序漸進，不宜一次增加太多。一次增加的量可以控制在5~10c.c.如果寶寶下一餐有縮短進食時間，或是有哭鬧來表示肚子餓，就代表寶寶需要比現在更多的奶量。

Q5奶量不足怎麼給足寶寶奶量？

有些媽咪可能會因為奶量不足或較早退奶等特殊情況，擔心不能給予寶寶營養與保護。此時也不需要太過擔心，只要挑對適合寶寶的配方奶，一樣可以給寶寶和母奶一樣足夠的保護力唷。

舉例來說，媽咪們可以挑選配方奶中添加貼近母乳的益生菌（如**羅伊氏益菌**）、母乳寡糖HMO母乳蛋白等，透過三種成分的搭配彼此發揮作用；母乳寡糖HMO提供腸道益菌生長所需的營養，母乳蛋白營造健康的腸道環境，母乳益菌則可在營養豐富的腸道環境下生長，培養健康的細菌叢生態，消滅有害病菌與抑制腸道壞菌滋生，幫助寶寶建立強大的免疫系統。無論是混哺或是銜接配方奶，都可以帶給寶寶強大保護力！