0-6個月
文章

0-6個月寶寶的饑飽訊號

二月 15, 2021

1 MIN

餵母奶不只對寶寶好，對我自己來說也是一種幸福的感覺。雖然我好享受這個跟寶寶親近的美好時光，但是有個小問題一直困擾著我，那就是跟一般瓶餵比起來，我常常搞不清楚寶寶吃了多少，到底飽了沒！

很多親餵媽媽常常會有這樣的疑問，現在就讓我們來解答媽媽們的疑惑，讓媽媽們輕鬆掌握寶寶的饑飽訊號，讓寶貝吃飽飽，營養攝取100分！

隨著不同的成長階段，寶寶肚子餓跟吃飽有著不同的表達方式:

剛出生:

典型的饑餓信號

- 寶寶表現得平靜又警覺，眼睛快速轉動。
- 媽媽用乾淨的手指觸摸寶寶的嘴角時，他會轉過頭並張開嘴尋找。
- 寶寶可能開始渴望吮吸手指或吸吮嘴唇。
- 如果饑餓信號始終未得到回應，寶寶會表現出煩躁，然後哭鬧。

典型的飽腹信號

- 寶寶對吃奶不再有興趣。
- 寶寶不再含著乳房。
- 寶寶變得安靜而放鬆，容易入睡。

4-6個月：

典型的饑餓信號

- 媽媽已經大致熟悉寶寶慣用的饑餓信號。你們已經非常瞭解彼此，因此要信賴對方慣用的溝通模式。
- 寶寶在煩躁之前可能會吮吸手，這也可能是一種健康的自我撫慰方式。
- 給寶寶餵奶會吸幾口，但寶寶會因注意力分散停下來，然後再次尋找、恢復吃奶。
- 寶寶哭鬧是急切的表現，讓媽媽知道她已經等不及馬上就要吃奶。

典型的飽腹信號

- 離開乳房，把頭轉開。
- 當媽媽再次餵哺時，寶寶不再有興趣。
- 現階段寶寶吃奶的效率已明顯提高，也許5-10分鐘就能夠完成哺乳。吃奶後寶寶變得安靜而滿足。