

快速成長期與母乳哺餵

何謂快速成長期？

快速成長期意指寶寶之成長速度極快的時期，此時期的寶寶食慾變得很旺盛，且情緒可能較躁動。快速成長期通常會持續數天。

在此期間，您的寶寶會更頻繁地想要吸母乳。在快速成長期間，每小時想要吸奶幾分鐘是正常現象。在需要更頻繁哺餵母乳時，您的身體會產生更多的母乳滿足寶寶的需求。

快速成長期間可能出現的徵兆

寶寶可能會出現的行為：

- 情緒躁動
- 總是想要吸奶
- 夜間醒來的次數變多
- 吸奶時的情緒躁動
- 吸奶後的情緒躁動

媽媽可能會有的感覺：

- 乳房變柔軟
- 感到母乳「排空」
- 奶陣反應不夠大
- 母乳量不足

可能出現快速成長期的年齡：

- ⇒ 7-10 天大
- ⇒ 2-3 週大
- ⇒ 6 週大
- ⇒ 3 個月大之後數個月會出現一次



快速成長期間的媽媽對策：

- 增加哺餵母乳的次數達數天時，奶量會隨之增加。
- 切勿因乳房變柔軟及脹奶程度變小而感到緊張，此為正常現象，您仍會製造母乳！僅要繼續哺餵即可。
- 避免給寶寶喝配方奶，給予喝配方奶可能會減少您的奶量。
- 計算一下寶寶尿濕與排便的尿布數量，確保寶寶吸收到足夠的母乳。

寶寶的年齡	每天的濕尿布數量	每天的排便尿布數量
7 天至 1 個月大	6 片以上	3 片以上，糞便為黃色、稀水、帶點小顆粒狀
1 - 4 個月大	6 片以上	每3天1片，或每天1片以上，糞便為黃色、稀水、帶點小顆粒狀
4 - 6 個月大	6 片以上	1 片，糞便為黃色、稀水、帶點小顆粒狀

若是您有任何疑問，請聯絡我們！

母乳哺餵專線：888-278-6455



PHFE WIC 計畫
1-888-942-2229
簡訊號碼：91997
www.phfewic.org
www.WICOnlineEducation.org

此機構為機會平等提供者。

