

### 3. 如何判断婴儿因饥饿哭闹

婴儿饥饿的早期表现包括警觉、身体活动增加、脸部表情增加；婴儿饥饿的后续表现才是哭闹。以下反应有助于判断婴儿饥饿：婴儿转向或寻觅妈妈的乳房，张大嘴巴，舌头向下伸出；做出吸吮动作或者吸吮手指。除了饥饿的表现外，婴儿胃肠道不适或其他身体不舒服，甚至婴儿情绪不佳也会表现出不同状态的哭闹，而非饥饿原因引起的哭闹，显然无法通过哺喂得到完全安抚。

### 4. 从按需喂养模式到规律喂养模式

新生儿胃容量小，胃排空较快，易感到饥饿，因此需多次哺乳满足其进食需要，伴随成长发育，一般喂奶间隔从1~2小时逐渐延长至3小时左右。3个月后，婴儿胃容量增大，进食习惯趋于规律，同时夜间睡眠时间延长，夜间喂奶次数也可逐渐减少。

## 【科学依据】

### 【关键事实】

- 母乳的分泌量会随着婴儿的生长发育需求适应性增加。
- 新生儿出生时已具备良好的觅食能力和饥饿感知，并通过身体活动、表情、哭闹等行为表达饥饿。
- 随着月龄增加，婴儿胃容量明显增加。
- 回应式喂养可兼顾足量摄乳，促进建立摄乳、活动和睡眠节律。

### 1. 新生儿出生时具备觅食能力和饥饿感知，并通过行为表达饥饿

婴儿快速生长发育需要较大量乳汁来满足其能量和营养需求，这必须通过较高频率的摄乳来实现足量进食。新生儿出生时已具备良好的觅食能力和饥饿感知，随着生长发育，婴儿胃排空后会通过身体活动、脸部表情、哭闹等行为来表现饥饿。

### 2. 随着月龄增加，婴儿胃容量明显增加，母乳的分泌量随婴儿生长发育需求适应性增加

随着婴儿胃容量的增加，婴儿每次摄入的乳量会逐步增多，胃排空时间相应延长，同时哺乳母亲的泌乳量也相应增加，此时哺喂次数则可不断减少，前后两次哺喂间隔时间也可延长，母乳喂养从按需喂养到规律喂养模式是符合婴儿生长规律的自然过程。

### 3. 回应式喂养可兼顾足量摄乳及促进摄乳、活动和睡眠节律的建立

正常情况下，婴儿会处于睡眠 - 饥饿 - 觉醒 - 哭闹 - 哺乳 - 睡眠的循环状态。哺喂间隔时间延长后，婴儿喂养的规律性和节奏感会更明显，对包括饮食在内的生活习惯的影响也会更加明显，因此还需要特别关注培养规律哺乳和睡眠的习惯。减少睡眠时的哺乳次数可促进婴儿养成良好的睡眠习惯。

由于个体差异，不同婴儿的胃容量、每次哺乳时摄入乳量、睡眠状态存在差异，回应婴儿表现出的饥饿反应进行哺乳，可更好地兼顾足量摄乳、睡眠和生活规律多方面需要。