

3~4次，每次大便应多于1大汤匙；⑦出生第3天后，每天可排软、黄便4~10次；也可通过称量婴儿摄乳前后的体重来判断，但通常情况下不需要这样做；⑧婴儿体格生长可用来判定婴儿一段时期内（2周至1个月）的母乳是否充足。定期测身长、体重、头围，标记在WHO儿童成长曲线上，就可通过其生长状况，判断母乳量是否充足。

但是，不能为了称乳量而将乳汁挤出或吸出，用以判断母乳喂养量，这是非常不科学的。

## 【科学依据】

### 【关键事实】

- 生后1小时内即开始母婴肌肤接触可明显提高1~4月龄婴儿的母乳喂养率。
- 新生儿出生10~30分钟后即具备觅食和吸吮能力，生后30分钟至1小时以前的吸吮有利于建立早期母乳喂养。
- 早吸吮和早接触可降低新生儿低血糖发生的风险。
- 初乳富含生物活性成分和免疫物质，对新生儿免疫系统和肠道功能发展和成熟，尤为重要。
- 母乳喂养是婴儿尽早建立健康肠道微生态的重要因素。
- 哺乳和泌乳与母亲神经心理活动之间存在双向良性互动。

### 1. 新生儿出生后尽早吸吮利于建立母乳喂养，母婴接触可提高母乳喂养率

尽早开奶是纯母乳喂养成功的必需要求。乳腺的泌乳活动是母婴双方协同完成的过程。让新生儿尽早、频繁地吸吮乳头，有利于刺激乳汁分泌，是保证成功开奶的关键措施。新生儿尽早吸吮能刺激乳晕中的腺体分泌婴儿特别敏感的气味，吸引婴儿通过鼻的嗅觉及脸颊和口腔的触觉来寻找和接近乳头，通过吸吮刺激催乳激素的分泌，进而促进乳腺分泌乳汁。吸吮能帮助新生儿建立和强化吸吮、催乳激素、乳腺分泌三者之间的反射联系，为纯母乳喂养的成功提供保障。出生10~30分钟后新生儿即可表现出强烈吸吮能力，生后尽早开始（30分钟至1小时以前）吸吮有利于建立早期母乳喂养。生后立即或早期（1小时内）即开始母婴肌肤接触可明显提高生后1~4个月的母乳喂养率。

### 2. 初乳对新生婴儿免疫系统和肠道功能尤为重要

尽早开奶，可充分利用初乳（分娩后7天内分泌的乳汁），使得婴儿获得更多营养和健康益处。婴儿出生时已具备良好的吸吮条件反射和吸吮能力，但胃容量小，肠黏膜发育不完善，消化酶不成熟。而母乳尤其是初乳，既能很好地满足新生儿的营养需要，又能适应其消化和代谢能力，是帮助新生儿自主获取液体、能量和营养素的最理