

## 准则三 回应式喂养，建立良好的生活规律

### 提要



随着婴儿胃肠道成熟和生长发育过程，母乳喂养将从按需喂养模式到规律喂养模式递进。婴儿饥饿是按需喂养的基础，应及时识别婴儿饥饿及饱腹信号，及时做出喂养回应。哭闹是婴儿饥饿的最晚信号。应避免婴儿哭闹后才哺喂，这样会增加哺喂的困难。按需喂奶，两侧乳房交替喂养；不要强求喂奶次数和时间，特别是3月龄内的婴儿。婴儿生后2~4周就基本建立了自己的进食规律，家长应明确感知其进食规律的时间信息。一般2月龄后，婴儿胃容量逐渐增加，单次摄乳量也随之增加，哺喂间隔则会相应延长，特别是在夜间，喂奶次数减少，婴儿睡眠节律更好，逐渐建立起哺喂和睡眠的规律。如果婴儿哭闹明显不符和平日进食规律，应该首先排除非饥饿原因，如胃肠不适等。非饥饿原因哭闹时，增加哺喂次数只能缓解婴儿的焦躁心理，并不能解决根本问题，应及时就医。

### 【核心推荐】

- 及时识别婴儿饥饿及饱腹信号并尽快做出喂养回应，哭闹是婴儿表达饥饿信号的最晚表现。
- 按需喂养，不要强求喂奶次数和时间，但生后最初阶段会在10次以上。
- 婴儿异常哭闹时，应考虑非饥饿原因。

### 【实践应用】

#### 1. 什么是回应式喂养和按需喂养

婴儿的胃容量逐渐增加，因此其进食需求也会发生变化，回应式喂养是指符合婴儿进食特性的喂养方式，强调喂养的时长和频次由婴儿进食意愿和需求决定，包括早期新生儿的按需喂养方式，及日后逐渐形成的规律喂养方式。所谓回应式喂养，也称顺应喂养，就是要及时地对婴儿发出的进食需求，迅速做出喂养回应。按需喂养是指通过识别婴幼儿发出饥饿与进食的信号，在不限制哺乳次数和时长的前提下，立即、合理回应婴儿的进食需要。婴儿饥饿是按需喂养的基础，饥饿引起哭闹时应及时喂哺，不要强求喂奶次数和时间，特别是3月龄内的婴儿。

#### 2. 如何判断何时哺喂

识别出婴儿饥饿表现后，应立即哺喂。婴儿饥饿时可能会出现以下表现：张嘴，吮吸手指、嘴唇或舌头；从睡眠中醒来，转动头脑，有好似寻找乳房的倾向；身体活动增多，呈现烦躁、哭闹等不安状态。