

2.淺睡期：呼吸不規律，眼睛閉著，可看到眼皮下眼球的轉動，會有一些小動作出現，如吸吮。

◎照料要點：

不是很適合餵食(勉強餵食易失敗)，在這段時間他會有很多動作和聲音，不要急著去打擾他，他可能自己又進入深睡期。

3.半睡半醒期：動作不定，呼吸不規律，有時張眼或閉眼，反應較慢，眼皮看起來很沈重的樣子。

◎照料要點：

很難分辨寶寶是清醒或睡覺，如要餵食，需花一段時間讓他完全清醒。

4.清醒安靜期：很少肢體的動作，呼吸規律，眼睛睜大而明亮，好像會盯著東西看。

◎照料要點：

適合餵食和寶寶說話，看著寶寶，或抱寶寶，是寶寶反應及學習的最佳狀態，如果寶寶有想吃奶的表現，也適合開始餵食。

5.清醒活動期：很多肢體動作，臉部表情動作很多，眼睛睜大，煩躁，對刺激很敏感。

◎照料要點：

寶寶於此時通常開始吃奶，是一個需要改變的訊號，如：需要進食，換姿勢等。

6.哭鬧：呼吸不規則，臉部皺成一團，膚色改變。

◎照料要點：

需要外來的安撫，盡量不要等到這個時候才開始餵奶。

五、寶寶作息日夜顛倒，怎麼辦？

「日夜顛倒」的情形最常見於出生一個月以內的新生兒。大部分的父母會發現，一天之內寶寶可能某段時間會睡久一點，大約持續4-5小時，中間喝個奶又繼續睡；但某一段時間喝完奶後不睡覺，眼睛睜亮亮的，需要大人抱著陪伴，反覆的餵奶，持續個4-6小時後終於可以安穩的睡著，通常發生在半夜，也是很多新手媽媽覺得疲累最大的原因，當嬰兒約4個月大後，生理時鐘的運作就比較順暢了。

自我評量(是非題)

- () 1. 新生兒初期吃奶型態為：少量多餐、密集吃奶，母乳消化吸收較配方奶好，所以頭兩個月一天餵食八至十二次以上是正常的。只要寶寶想吃，就哺餵他！
- () 2. 一個純吃母乳的寶寶，如果吃到足夠的母乳，通常一週後的尿濕次數每天至少有6次又溼又重的尿布。

請寫下您的問題：

參考資料：

陳昭惠 (2017)．母乳最好(最新修訂版)．台北：新手父母。

Newman, J., & Pitman, T. (2017)．新手媽媽哺乳親餵的24堂課(葉織茵、劉宜佳、鄭勝得譯)．台北：愛思唯爾。(原著出版於2000)

制定日期：2013年7月

修訂日期：2021年9月(第四版)

編碼：5736-單張-中文-390-04

題號	1	2
解答	○	○

認識寶寶的行為 吃、飽、睡



護理部製作

諮詢專線：(04)7256652

諮詢專線服務時間：

週一到週六 上午8：00-12：00

週一到週五 下午1：30-05：30

諮詢專線(夜)：(04)7238595轉3481

讚美專線：(04)7238595轉3920

抱怨專線：(04)7238595轉3925

國民健康局免費專線：0800-870870



彰化基督教醫療財團法人
彰化基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
CHANGHUA CHRISTIAN HOSPITAL

衛教單張



一、認識新生兒的行為

每個寶寶都是一個獨特的生命個體，雖然他不會言語，當有需求時，所表現出來的聲音、動作、表情，足以提醒照顧者注意並回應他的需求，漸漸的您會更了解且熟悉寶寶的行為狀態，彼此的關係更協調，您將更能享受這難得的親子時光。

二、想吃的表徵：

新生兒初期吃奶型態為：少量多餐、密集吃奶，母乳消化吸收較配方奶好，所以頭兩個月**一天餵食八至十二次**以上是正常的。**只要寶寶想吃，就哺餵他！**當寶寶**想吃奶時會尋找乳房，頭會轉來轉去，嘴巴會張開，舔嘴唇、吸手指頭或吐舌頭。**

如果用手碰觸寶寶的嘴角，都會引發**尋乳反射**，**並不一定代表寶寶想吃奶**，這是一個不準確的評估方式。



三、吃飽的表現：

1.吃飽行為

會表現安靜、推開乳房、嘴巴移開乳房或含著乳頭睡著、吸吮力減弱等反應。

2.排泄記錄

如果沒有吃到足夠母乳的寶寶，他的尿液通常是濃縮的，可能味道很重，深黃色到橘色，甚至尿布出現**磚紅色**的**結晶尿**。



3.體重的變化

剛出生會生理性體重減輕，二週內會逐漸恢復到出生的體重，之後每一週體重至少增加一百二十公克以上(須注意磅秤的準確一致性)。

寶寶的年紀	頭一週							第一週	第二週		
	第一天	第二天	第三天	第四天	第五天	第六天	第七天				
平均一天要 餵母乳幾次？	一天可能要餵上 8-15 次以上的母乳，寶寶的吸吮強，深而慢										
濕尿布： 多少 / 平均一天	 至少 1 片 濕尿布	 至少 2 片 濕尿布	 至少 3 片 濕尿布	 至少 4 片 濕尿布	 至少 6 片濕尿布，尿布非常濕， 且尿液澄清或呈淡黃色						
有大便的 尿布量： 排便的次數和 顏色 / 平均一天	 至少 1 至 2 片 黑色或墨綠色		 至少 3 片 墨綠色或黃色		 至少 3 片 大量軟便 / 黃色						

四、寶寶的睡眠週期

對剛出生1個月內的嬰兒來說，一天所需要的睡眠時間總共為16~18小時，**每個睡眠週期約45分鐘**，前面15分鐘很快就進入非動眼期睡眠，後面的30分鐘則變得活躍，進入動眼期睡眠，大腦的運作特別強，因此，經常可以看到寶寶睡覺的時候微笑、睡10~15分鐘就容易醒來，這樣的睡眠模式是寶寶的自救機制，讓寶寶在6個月內，大腦經常保持活動，能維持正常呼吸及醒覺狀態，讓自己免於忘記呼吸！

1.熟睡期：寶寶的呼吸規律，眼睛閉著，偶有驚嚇動作，很難被吵醒，此周期對腦部的成長極為重要。

◎照料要點：

可以從事需要寶寶不動的事情，如剪指甲。照顧者也可以趁這個時候休息。

