

## 一. 什麼是生理性的體重下降？

新生兒出生後7天內會有生理性脫水，體重下降是正常的，這種體重下降我們稱為『生理性體重下降』。因為出生後寶寶體內的水分會有部分喪失、胎便及小便排出、攝入量較少等原因，可減少原來體重的5%—10%；一般出生1至2天體重喪失最多，出生第4天時達低點，而後逐漸回升，約需10至14天左右可恢復至原來體重。只要每週增加125公克，頭6個月每個月增加500公克，滿6個月到達出生時的2倍，1歲時到達3倍就是標準。

## 二. 危險因子

1. 寶寶含乳不正確，含乳正確才能有效把奶水移出。
2. 餵奶次數不足，每天至少 8-12 次。
3. 寶寶單邊吸吮時間不足二十分鐘，無確實喝到後奶。

4. 無確實夜間餵奶，夜間是泌乳高峰。

## 三. 護理指導

### 1. 寶寶有吃到奶水的特徵

當寶寶有吸吮到奶水時，會看到寶寶的下巴在嘴巴張大到閉起來之前，會停頓一下，當你有看到這樣的暫停動作，就表示寶寶從你的乳房上吃到一大口的奶水，暫停的時間愈長，表示寶寶吃到的奶水愈多（只是含著乳房出現一些吸吮的動作，並不表示寶寶有吃到奶水）。如果寶寶在乳房上只有輕輕的吸，但沒有真正喝到奶，吸20小時仍是會吃不飽。

不可單純根據寶寶每吃奶的時間長短，來判斷寶寶是否吃飽，因為有時候寶寶吃飽了他還想繼續吃，有時候也可能是吸吮到的奶水流量較小，有時候僅僅喜歡吸吮的動作得到滿足而已，每個寶寶都有差異性及個別

性，所以，需要受到尊重，因為寶寶自己知道飢飽的。

### 2. 排便

在出生後的頭幾天，寶寶會排出深綠色、近乎黑色的胎便（胎便在懷孕期間便累積在寶寶的腸子內，在出生的頭幾天排出）；到了第3天，當母乳吃得比較多時，大便顏色開始變得較淺；通常到第5天，排便呈現是正常母乳便，一直到滿7天時，他應該每天最少會排2-3次黃色的大便。此外，許多寶寶在幾乎每次餵食後會大一點在尿布上，而正常母乳大便是糊狀到水稀狀、芥末色且通常有一點臭味。然而，大便也可能跟這樣描述有些不同，大便有可能是綠色或橘色、可能有凝乳或有黏液、或者可能與刮鬍膏的黏稠度相似（如氣泡），這些顏色的大便並不表示有什麼問題。

在出生3-4週後，有些母乳寶寶的大便形態可能會突然從每天大很多次變成3天或甚至更久大一次，甚至有些寶寶曾經有15天或更久沒有排便。只要寶寶大便通常是糊狀的或軟的、黃色的、沒有便秘，那就沒有必要擔心，因為這些是正常的。

### 3. 排尿

在出生4-5天後，如果寶寶在24小時內有換6片濕透（不僅僅濕，可感到沈重的）的尿片，可以確定寶寶吃到足夠的奶水。在出生的頭2-3天有些寶寶會尿出粉紅色或紅色的尿，不要驚慌，這不表示寶寶脫水，沒有人知道這表示什麼，也不知道這是否是不正常，毫無疑問地這跟寶寶在這段時間奶水吃得少有關。總之，這種紅色尿液的表現提醒我們要去注意寶寶是否含好，並要確定寶寶有從乳房吃到

奶水。

醫生或你周圍的人僅僅是提建議者，真正做決定的還是媽媽和寶寶自己。比如按需要哺乳就是尊重寶寶的人權的最佳選擇，你能按他的需要哺乳，他給你的回報必然是良好的體重增長。



圖片摘至網路

如對護理指導有問題請洽詢  
 中山醫療社團法人中山醫院  
 地址：臺北市仁愛路四段 112 巷 11 號  
 電話：(02)2708-1166 #2220  
 99.1 制、114.07 檢

現代醫療，傳統照顧

新生兒生理性體重下降之護理指導