

# 我饿了！ I'm Hungry!

## 需要了解宝宝饥饿时的各种迹象

每当...时，那就是我饿了



我舔嘴唇



我咂舌头



我开始烦人



我把手放在嘴里



我吮吸你的指关节



我转头并张开嘴  
(我出现探索反射)

应该留意宝宝饥饿时所出现的各种早期迹象。

每当...时，那我非常饿了

每当...时，那我吃饱了



我哭闹

这是我饥饿后期的迹象



我推搡



我双臂张开，很放松

\*健康的宝宝会知道他们什么时候吃饱了

期望您的宝宝在最初的 24 小时内出现 5 次或以上饥饿的迹象。  
然后，预计您的宝宝一天（包括夜间）之内会有 8 次以上的饥饿表现。  
您的宝宝可能会在短期内经常进食，然后睡眠 3 至 4 个小时。这是正常的，它被称为密集进食

\*如果您的宝宝早产或有健康状况，则可能表现出不同的饥饿或饱食迹象。  
请向您的护士或哺乳顾问咨询有关喂养婴儿的更多信息。