

我餓了！ I'm Hungry!

了解寶寶在肚餓時的提示

我肚子餓時會...



舔嘴唇



啣舌頭



開始鬧脾氣



將手放進嘴裡



啣您的手指節



轉頭張開嘴巴
(我的覓食反射)

留意寶寶在開始感到肚餓時的這些提示。

我非常餓時會...



哭

這是餓久了的提示。

我吃飽了就...



推開



放鬆打開雙臂和雙手

*健康的寶寶知道自己已吃夠了。

預期寶寶在最初的 24 小時會給您 5 次或以上的肚餓提示。

之後寶寶每天會肚餓 8 次或以上，包括在晚間時候。

寶寶可能每隔很短時間便需吃一次，然後睡 3 至 4 小時。這是正常的，我們稱之為密集餵哺。

*如果寶寶是早產嬰兒或健康有問題，則或會有不同的肚餓或吃飽提示。