

有些刚做妈妈的女性，一发现宝宝哭闹或不睡就喂奶，宝宝是否吃饱了，新妈妈往往没有经验，下面四招可以帮你做出判断。

1. 从宝宝下咽的声音判断。宝宝平均每吸吮2~3次可以咽下一大口，如此连续约15分钟就可以说明宝宝吃饱了。
2. 宝宝吃奶后应该有满足感。如喂饱后宝宝对你笑，或者不哭了，或者马上入眠，说明宝宝吃饱了。
3. 注意大小便次数。喂母乳的宝宝每天大便4~5次，呈金黄色稠便；喂配方奶的宝宝每天大便3~4次，呈淡黄色稠便，这些都可以说明奶量够了。
4. 看体重增减。体重增减是最能说明问题的指标。足月宝宝一般第一个月会增重720~750克，第二个月会增重600克左右。如果宝宝体重减轻，要么有病，要么喂养不当。喂奶不足或奶水太稀导致营养不足是婴儿体重减轻的重要因素之一。