哺乳記錄應用程式：用 MimiLog 記錄時間長度、左右側與餵奶規律

好的哺乳記錄應用程式會記下時間長度、哪一側與次數，揭示光靠記憶永遠發現不了的規律。看看 MimiLog 如何處理這一切。

作者: Lubor Šimůnek • 發佈日期: July 15, 2026 • 健康與健身

線上版本: https://appstoryo.com/zh-hant/blog/breastfeeding-log-app-track-feeding-times



為什麼記錄哺乳比你想像的更重要

哺乳是初為人父母階段最耗費心力的事情之一，同時也是最富含資料的事情之一，前提是你把它記下來。和新生兒相處的頭幾週，一般建議依需求哺乳，也就是回應寶寶的飢餓訊號，而不是看時鐘。這對乳汁分泌和寶寶都有好處。但這也表示，如果沒有記錄，你很快就會弄不清上一次餵奶是什麼時候、持續了多久、上次用的是哪一側。

凌晨三點、睡眠不足的時候，這些資訊真的很難記在腦子裡。你剛才是右側餵了十二分鐘，還是左側餵了二十分鐘？你當時半睡半醒，不太確定。而寶寶已經又開始哼哼唧唧了。

一款哺乳記錄應用程式可以很簡單地解決這個問題：點一下開始，點一下換邊，點一下結束。整個介面就只有這些。而隨著時間累積，這些資料會告訴你一件光憑感覺永遠無法知道的事：你家寶寶真正的餵奶規律究竟是什麼樣子。

MimiLog 會記錄哺乳的哪些內容

MimiLog 是一款適用於 iOS 與 Android 的免費育兒記錄應用程式，它的哺乳記錄涵蓋了你真正需要的一切：

時間長度記錄

哺乳記錄中最重要的數字往往也是最單純的：這次餵奶持續了多久？MimiLog 會精確記下每次哺乳的開始

與結束時間，並自動算出總時間長度。凌晨四點不必再做算術。

左右側記錄

左邊還是右邊？MimiLog 讓你在同一次哺乳中分別記錄兩側。點一下從左側開始，點一下換到右側，點一下結束。應用程式會把兩側各自的時間長度都保存下來。

這為什麼重要？有兩個原因。第一，它能幫你記住下一次該從哪一側開始，這對維持兩側乳汁平衡是個重要細節。第二，隨著時間推移，它能顯示寶寶是不是比較願意在某一側用力吸吮，或者兩側的哺乳過程是否有所不同。

次數規律

寶寶多久吃一次？MimiLog 提供的資料讓這一點一目了然：二十四小時內的總餵奶次數，以及兩次餵奶之間的平均間隔。在最初幾週，小兒科醫師通常建議每天至少餵八到十二次。準確掌握這個數字而不是靠猜測，既讓人安心也很實用。

時段規律

大多數餵奶集中在什麼時候？許多喝母乳的寶寶會在傍晚出現密集哺乳：一連串較短的餵奶接連出現，之後往往接著一段較長的夜間睡眠。記錄能清楚地呈現這個規律，幫助你安排晚上的時間，也讓你明白寶寶為什麼在那幾個小時裡顯得那麼餓。

在 **iOS** 與 **Android** 上免費下載 **MimiLog**，今天就開始你的哺乳記錄：無需帳號、無需訂閱、沒有廣告。

哺乳之外的奶瓶餵食

許多家庭會把母乳哺育與奶瓶餵食結合起來，可能是擠出的母乳，也可能是配方奶做為補充。MimiLog 同樣支援這一點。奶瓶餵食時，你記下毫升或盎司的奶量，應用程式會把它和你的哺乳記錄並列管理。不論你採取混合哺育，還是想把擠奶量與奶瓶餵食量互相對照，MimiLog 都把這些內容放在同一個地方。

時間久了，資料會告訴你什麼

持續記錄哺乳，你可能會發現這些事：

- 餵奶時間長度的趨勢：最初幾週乳汁分泌尚在建立，餵奶往往又長又頻繁。到了第六到第八週，許多寶寶會變得更有效率，用一半的時間攝取同樣多的奶。在資料裡看到這一點會讓人安心。
- 密集哺乳的時間區間：許多寶寶的密集哺乳其實相當可預測。記錄能揭示它通常出現在什麼時候，讓你可以事先安排，而不是措手不及。
- 乳汁分泌的訊號：如果你發現寶寶在一天中的某些時段總是吃得比較久，這可能表示那段時間乳汁較少，這對決定什麼時候擠奶或補充餵食很有幫助。
- 每天的總哺乳時間：有些父母會驚訝於最初幾週每天花在哺乳上的時間有多長。看到真實的數字既是一種印證（你並沒有誇大這有多辛苦），也有助於你理解自己的作息。

記錄哺乳的實用建議

- 在含乳前記錄，或者結束後立刻記錄。記錄一次餵奶的最佳時機就是剛開始或剛結束的那一刻。別拖延，細節很快就會變得模糊。
- 把應用程式放在手邊。哺乳時能單手記錄非常關鍵。MimiLog 的介面就是為了一次點擊完成操作而設計，你不必一邊餵奶一邊翻找選單。

- 用備註記下主觀觀察。這次餵奶如何？寶寶是不是想睡？看起來像是為了安撫而吃奶嗎？這些備註補上了單靠數字無法呈現的脈絡。
- 不要為了記錄得完美而焦慮。有些空缺的記錄，仍然遠比完全沒有記錄有用得多。即使是不完整的資料也能顯示出規律。

免費試用 **MimiLog**，為重視隱私的父母打造的最佳哺乳記錄應用程式，**iOS** 與 **Android** 皆可使用。

哺乳記錄中的隱私

哺乳資料非常私密。它關乎你的身體、你和寶寶之間的哺育關係，以及寶寶攝取的營養。大多數哺乳應用程式都要求註冊帳號，這表示這些資料會被送到伺服器上。有些應用程式會把匿名化資料分享給第三方，或者用它向你投放配方奶廣告。

MimiLog 把所有內容都保存在本機。沒有任何伺服器會收到你的哺乳記錄。沒有任何公司能存取你的哺育資料。它的私密程度就像一本紙本筆記，因為它從來不會離開你手中。

結語

哺乳本身已經夠辛苦了，不該再加上額外的心理負擔。一款哺乳記錄應用程式替你卸下記憶的負擔：上一次是哪一側、距離上次餵奶過了多久、今晚這樣的密集哺乳是正常現象還是某種訊號。它給了你準確回答這些問題所需的資料。

MimiLog 把這件事做得簡單、私密而且免費。你記錄的每一次哺乳，都是一份記錄裡的一個資料點，經過幾週幾個月的累積，就完整訴說了你的哺乳歷程。

在 **App Store** 與 **Google Play** 免費下載 **MimiLog**，今天就開始你的哺乳記錄。

引用格式: Lubor Šimůnek (2026). 哺乳記錄應用程式：用 *MimiLog* 記錄時間長度、左右側與餵奶規律. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o.. https://appstoryo.com/zh-hant/blog/breastfeeding-log-app-track-feeding-times
© 2026 lapnito.cz s.r.o.