

產後哺乳飲食 知多少

母乳是寶寶最安全、衛生又營養的食物，母乳中的乳清蛋白質、乳鐵蛋白，以及免疫球蛋白，容易為新生兒胃消化、而且有助於寶寶腸胃細胞的成熟，增加免疫力，而哺育全母乳的寶寶，也還可以減少過敏發生。

新手媽咪剛開始哺育母乳時，可能因奶水不足，孩子吸吮不足，擠乳造成乳房破皮等因素，又擔心母乳不足影響孩子的發育。其實新手媽咪在醫護團隊及母乳支持團體的教導、鼓勵下，通常都能順利通過哺育初期的挫折，大多數的媽咪絕對有足夠的奶水哺餵寶寶，養育下一代。餵哺母乳的媽咪除了均衡攝取各類食物、足夠的水分、經常按摩刺激乳房、正確餵奶的方式、保持心情愉快及正常作息外，也可以適量補充泌乳配方飲食，來幫助乳汁分泌量不足的媽咪增加泌乳。每人體質不同，促進泌乳的食品也不同，常見的食品有豬腳、花生、青木瓜、牛奶、豆漿、芝麻、紅豆、萵苣、鯉魚等，藥材則以通草最常見。

促進乳汁分泌小秘訣：

1. 正確的方式哺餵寶寶
2. 均衡攝取各類食物維持營養
3. 經常按摩刺激乳房
4. 保持心情愉快及正常作息
5. 嘗試飲用促進泌乳配方

哺乳期間以均衡飲食為基礎，攝取多樣性的食物選擇，一般女性稍低至低度活動者，每日熱量需求 1450~1650 大卡，蛋白質 50 公克、鐵質 15 毫克、維生素 C 100 毫克、葉酸 400 微克。哺乳時期再額

外增加熱量 500 大卡、蛋白質 15 公克、鐵質 30 毫克、維生素 C 40 毫克、葉酸 100 微克，媽咪飲食有足夠的熱量及營養，才能提供給寶寶優質的母乳喔！

國人傳統的月子飲食，多以『熱性』的食物為主，然而現在營養的很好，飲食中過於『熱性』、蔬果太少的不均衡飲食，造成口乾、便秘等情形。這時期媽媽應以優質均衡的營養餐點為基礎，以正常飲食為基礎，選用營養密度高，以及多樣性的食材，每日的餐點的建議如下：

1. 足夠的液體 (包括湯品、茶飲、牛奶等)至少應有 2500 C.C.以上，足量的液體攝取有助於母乳的分泌。
2. 2~3 杯牛奶或豆漿，提供優質蛋白質、鈣、磷等礦物質。
3. 適量的豆製品及低脂的肉類，每週應有 2 次紅肉、2 次的深海魚類，可獲得足夠的蛋白質、鐵質及深海油脂。
4. 各種顏色蔬菜 4 份(約 2 碗)、水果 2 份(約 2 個女性拳頭大小)，以獲取維生素、礦物質及膳食纖維，預防母、嬰便秘。
5. 有一半以上的精製的穀物以全穀根莖類取代，如：糙米、苡仁、地瓜、南瓜、紅豆、紫米等，提供醣類、少量蛋白質，以及維生素、礦物質等。
6. 傳統月子產後進補的食品，如：豬腰、豬心、麻油雞…等，大

多是含高蛋白質、高膽固醇的食物，適量攝取即可。

7. 避免刺激性的食物或含咖啡因的飲料，少量酒精可以催乳，但過多反而抑制乳汁分泌，而且會影響嬰兒的發育，故食物若要加酒烹調，建議：全酒一日不宜攝取超過 1 碗；半酒水則以 2 碗為限。

哺乳媽咪一日飲食示範(本食譜熱量 2150 大卡、蛋白質 98 公克)

早餐：山藥枸杞雞蓉粥、九層塔百頁、芝麻紅鳳菜、豆漿 200 毫升

藥膳：歸耆魚湯、黃精杜仲茶品

午餐：十穀飯、清蒸鱈魚、奶焗鮮蔬、芝麻敏豆、糙米苡仁雞湯、葡萄

午點：蓮子銀耳桂圓湯、玫瑰紅棗養生茶品

晚餐：糙米飯、長生元蹄、十香菜、柴香菠菜、枸杞薑絲豆腐蚵湯、蘋果

藥膳：牛蒡素肉湯加味八珍雞湯、玫瑰紅棗養生茶品

晚點：低脂奶 200 毫升



長生元蹄



香蘋嫩雞



奶焗鮮蔬



十香菜



黃精杜仲茶

事實上如果哺乳媽媽遵守“餓了才吃”的原則，多數人會逐漸減輕體重(在前 4~6 個月平均每個月減輕 0.6~0.8 公斤)；如果哺乳媽媽希望能更快速減輕體重，最好在生完兩個月後才開始，每個月減輕不要超過 2 公斤比較不會影響哺乳；比較建議的方法是以飲食控制配合運動，不建議過度節食或使用減肥藥物，每天至少攝取 1800~2200 大卡。哺乳期間不建議使用代餐及服用減肥藥物等減重方法。

奶水夠不夠是大部分哺乳媽媽的疑慮，尤其是新手媽媽，因較不了解如何解讀新生兒的需求，壓力其實不小。其實幾乎每個媽媽都有足夠餵雙胞胎的奶水，奶水的產生原理很簡單，就是寶寶吸多少，媽媽就產生多少。但是當媽媽於哺乳過程中有太多的壓力、失去自信及充滿懷疑時，而這樣的供需原理就很難順利的運行，這時更需要周遭人提供支持，對媽媽將更有幫助。有您的支持，陪伴是成功母乳哺育的重要動能。

相關的網站連結：國民健康局母乳哺育網站

http://www.bhp.doh.gov.tw/breastfeeding/02qna_03.htm