文章

如何儲備營養的母乳？6大類食物x4大營養，這樣吃最到位

六月 22，2021

1 MIN

母乳是媽咪送給寶寶的第一份健康禮物！哺餵母乳學問多，除了要重視奶量外，更要兼顧母乳營養，在寶寶誕生之前，妳可以多補充相關營養品，為哺乳超前部署！

懷孕後期建議均衡攝取六大類食物打好優質營養基礎，並可攝取以下四大營養□DHA□鈣質、源自母乳 LC40 益菌、蛋白質。

我想給寶寶最好的，我要哺餵母乳

母乳，是上天賜予寶寶最完美的食物！隨著肚子一天天增大，媽咪也更加期待寶寶的誕生，在此刻就開始為寶寶儲備營養的母乳吧，讓寶寶將來能獲得最完美的母愛精華。

想要母乳哺餵，在產前除了要先備好哺乳用品，例如：哺乳衣物、擠奶器、儲奶袋、奶瓶、溫奶器等，媽媽本身的營養補充也很重要，能提供給寶寶更多保護力，讓寶寶擁有母乳體質，大膽探索世界。

懷孕後期均衡攝取六大類食物打好基礎

首先，母乳哺餵的媽咪要均衡攝取六大類食物，盡量每天吃到以下食物種類，包括：1. 全穀雜糧類 2. 豆魚蛋肉類 3. 蔬菜類 4. 水果類 5. 乳品類 6. 油脂及堅果種子類。
如果飯後容易脹氣的人，可以採取少量多餐的方式。另外，最好避免高油脂、高熱量、醃製加工食品，這些食物不只有礙健康，還可能讓妳發胖。



重點筆記！孕後期建議補充的四大營養

想讓寶寶獲得更好的保護力，母乳媽媽在懷孕後期即可多補充四大關鍵營養。

1. **DHA**：DHA是寶寶學習力發展關鍵營養，母乳媽媽可透過乳汁將DHA提供給寶寶，因此，懷孕期間媽咪即可透過飲食多補充DHA；DHA主要存在深海魚類，例如鮭魚、鯖魚、沙丁魚、秋刀魚等，不過，媽媽要攝取大量魚肉才能獲得足夠的DHA；深海魚類也有重金屬污染的擔憂，所以，建議選擇補充植物性藻油DHA的孕期營養品，好處是無魚腥味、來源安全。
2. **鈣質：**孕媽咪需要多補充鈣質來滿足寶寶的生長需求，以及避免媽媽本身鈣的流失。可多攝取高鈣食物，例如：牛奶、優酪乳、起司、豆腐、深綠色蔬菜等。因為維生素D能夠幫助鈣的吸收，建議媽咪每天可適量曬曬太陽。
3. **源自母乳[1]LC40益菌[2]**：LC40 (Lactobacillus fermentum)是一種天然存在於母乳中的獨特益生菌，可幫助調整媽媽哺乳體質，使寶寶奠定保護力。建議媽咪可選用專門針對哺乳期設計含有LC40的營養品。
4. **蛋白質：**蛋白質是寶寶建構身體的重要成分，媽咪可從牛奶、奶製品、豆漿、豆腐、豆干等豆製品，及魚、肉、蛋等食物中攝取。

*1. 菌種篩選自母乳

*2. LC40(LactobacillusfermentumC)ECT 5716)is distributed under license by Biosearch S.A.

參考資料:

1. https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=541&pid=699 (link)
2. https://www.wnstore.com.tw/pages/%E6%83%A0%E6%B0%8F%E5%AA%BD%E5%92%AA-m… (link)



立即分享