文章

餵母乳怎麼吃才對？6大類食物攝取，缺一不可

六月 22，2021

1 MIN

母乳是寶寶吃進的第一口食物，其中藏有媽媽的愛，也包含所有媽媽吃進的營養，從懷孕後期就要超前部署，產後哺餵母乳飲食更不能馬虎。想了解吃什麼可以增加母乳？請跟著這樣吃就對了！

正處哺乳期的媽媽，每日可多攝取500大卡的熱量，以均衡飲食為原則，並多補充關鍵營養及成分，讓寶寶吸收到完整的母乳營養。

哺餵母乳會消耗大量熱量，在哺乳期間，建議媽媽每天多攝取約500大卡的熱量，而這多出來的熱量，不代表可以隨心所欲的吃。那麼吃什麼可以增加母乳呢？要以均衡飲食為原則，多補充可增加母乳食物，例如含有蛋白質的食物以及足夠的水份，避免攝取過多的高熱量、高油脂食物，而胖到自己喔！

餵母乳媽媽需要均衡攝取營養

餵母乳媽媽不宜刻意減肥，如果每日攝取不到1800大卡的熱量，會影響乳汁的分泌，建議「餓了就吃，渴了就喝」，並均衡攝取6大類食物，給自己足夠的營養，寶寶也能透過母乳哺餵吸收到成長能量：

1. **全穀雜糧類：**每日攝取2.5～4.5碗。媽媽可以將月子餐中的白米飯換成糙米飯、燕麥粥、雜糧飯等，或是選擇蕃薯、玉米當作額外的點心，就能攝取到穀類的營養。
2. **蔬菜類：**每日攝取3～5份。產後的媽媽容易出現排便不順、腸胃不適等症狀，新鮮的蔬菜能提供膳食纖維，幫助排便順暢，同時也能獲得其他營養，像是青江菜含有鈣質、菠菜含有鐵質等。
3. **水果類：**每日攝取2～4份。水果也是解決排便不順的好幫手，同時也能讓餵母乳的媽媽補充水分。像是香蕉、蘋果、芭樂等都是很好的飯後選擇。
4. **豆魚肉蛋類：**每日攝取4～7.5份。這類食物中所含的蛋白質□DHA等，皆是對媽媽及寶寶有益的營養，像是豆腐、黑豆、鮭魚、雞胸肉等，都要多多補充。
5. **乳品類：**每日攝取1.5杯，每杯約240毫升。從懷孕開始，媽媽容易流失鈣質，餵母乳階段仍要持續多補充，多吃像是起司、優格、鮮奶等，有助於寶寶的骨骼發展。
6. **油脂與堅果種子類：**每日攝取油脂3～6茶匙、堅果種子1份。身體需要好油，使用像是葵花油、芥花油等來料理，而葵花子、杏仁果等堅果類可當點心食用，注意份量，才不會過量。



哺乳媽媽可額外補充關鍵營養及成分

這階段寶寶的營養全來自母乳，所以媽媽可以攝取DHA奠定寶寶的學習力，並補充源自母乳[1]LC40益菌[2]，幫助奠定寶寶保護力，以及維生素D增加鈣質的吸收。

1. **DHA**

   WHO建議，孕哺婦女每日應攝取200毫克的DHA□DHA含量高的魚通常都是深海魚類，但深海魚恐有重金屬的疑慮，寶寶如果藉由奶水攝取到過量的汞，有可能會影響發展。而且一天要攝取這麼多魚類很不容易，建議可攝取藻油DHA□一來可滿足一日DHA營養，二來可遠離海洋重金屬污染。

2. **維生素D**

   媽媽從懷孕到哺乳期間容易流失鈣質，除了要補鈣之外，如果不常曬太陽也會缺乏維生素D□因

為維生素D可增加鈣質的吸收，所以，補充維生素D對媽媽非常重要。建議哺乳媽媽一天可補充10微克(400IU)的維生素D並多食用富含維生素 D的食物，如魚、蛋、乳品及黑木耳、香菇等。

3. **源自母乳[1]LC40益菌[2]**

LC40(Lactobacillus fermentum)是一種菌種篩選自母乳的益生菌，可調整體質、奠定寶寶的保護力。所以，媽媽在哺乳時，可選擇此類幫助調整哺乳媽媽體質的營養品，有助持續母乳哺餵之路。



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://mammy.hpa.gov.tw/Home/NewsKBContent?id=497&type=01 (link)
2. https://mammy.hpa.gov.tw/Home/NewsKBContent?id=347&type=01 (link)
3. https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1405&pid=10133 (link)

立即分享