文章

哺乳期可以適量喝咖啡？教你4個方法 Chill泌乳不用追

六月 22，2021

1 MIN

卸貨後的妳，心想著終於可以一解咖啡的渴望，尤其在孩子出生後，歷經了許多不安穩的夜晚，更是需要一杯咖啡的Me time但有人說哺乳期「不能喝咖啡」、「不能吃巧克力」？到底餵母乳不能吃的食物有什麼？本文將打破哺乳的飲食迷思，並提供妳追奶的技巧。

有些食物的確會影響奶水量，因此媽咪可以根據寶寶喝母乳後的反應去調整飲食，如果想喝咖啡要適量，另外應避免酒類和含汞魚類等食物。

優雅哺乳的第一步，先照顧好自己

媽咪的營養就是寶寶的活力泉源，以下3種簡單的方法，讓妳Chill補充足夠的營養：

- 早晨喝一杯綜合蔬果汁，可加些莓果、香蕉、酪梨等水果；亦能加入希臘優格獲取蛋白質。而哺乳中的媽咪，如果想喝咖啡要記得適量。
- 若想要有飽足感，可以吃些燕麥粥或高纖維食物，如：綠色花椰菜、桃子、胡蘿蔔、蘋果等。也能在燕麥粥中加入鮮奶或優格，增加蛋白質及熱量的攝取。
- 平常擠母乳的小空間，可放一小罐堅果，嘴饞時隨時可以吃；或是吃個起司片增加蛋白質。

掌握4個飲食原則，媽咪仍能品味生活

想給孩子最好的妳，在飲食上總是特別謹慎。其實，每個寶寶的體質不同，哺餵母奶的飲食禁忌，還是得看寶寶喝母乳後的反應，不妨記錄每天的飲食細項，懷疑特定食物造成寶寶過敏時，可暫停吃該食物1星期，看是否有改善。若寶寶起疹子或拉肚子，會建議就醫檢查！馬上來看一下餵母乳不能吃什麼？掌握大方向即可，不用太過限制。

1. 留意退奶食物

吃了太多的韭菜、人蔘、麥茶、竹筍、薄荷、菊花茶、瓜類（苦瓜、絲瓜、西瓜），咖啡因和酒類等，容易讓媽咪退奶，需要稍加留意。

2. 避開含汞魚類

不要吃可能含汞的魚類，例如鮪魚、劍旗魚、鯊魚等，汞含量高的魚類吃多了，可能影響寶寶的神經系統發展。

3. 喝酒後2～3小時再哺乳

含有酒精的母乳可能對寶寶有害。若媽咪不小心喝到酒類，要等體內沒有酒精殘留後才能哺乳。大約需要2～3小時才能消化掉355毫升的5%酒精、148毫升的11%紅酒，或44毫升的40%利口酒。

4. 辛辣食物不一定要放棄

哺乳可以吃辣嗎？妳可能聽過哺乳期間不要吃辛辣的食物，但事實上，若哺乳後寶寶沒有任何不適，媽咪還是可以適量吃一些。

另外，有人也會問，哺乳可以吃巧克力嗎？適量是可以的，因為巧克力同樣含有咖啡因，而且熱量高吃多易發胖，而大家最想了解的應該是哺乳期如果想喝咖啡，多少量是適量？請看以下完整說明。



放輕鬆！哺乳期可以適量喝咖啡！

「我喝的不是咖啡，是一種放鬆。」生活忙碌的媽咪，偶爾還是會想用一杯充滿香氣的咖啡來舒解壓力，但又不免擔憂哺乳可以喝咖啡嗎？別擔心，只要控制一下咖啡因的攝取量，偶爾來杯咖啡是可以的！

根據研究，一般健康的大人，咖啡因只會存在體內3～7小時，小嬰兒則至少要花65～130小時才能消化，但寶寶從母乳中的攝取到咖啡因約只有1%。因此美國疾病管制與預防中心證實，哺乳媽咪1天喝470□710ml的咖啡，或710□946ml的茶，並不會危害寶寶健康。(參考資料請見reference 2)

然而，不只咖啡和茶，蘇打水、能量飲料、巧克力等也有含咖啡因，請母乳媽咪記得1天不要攝取超過300毫克的咖啡因～

教你用4個方法□Chill泌乳不用追

奶水不夠□Don't worry□4個日常就能辦到的事，讓妳不再陷入追奶地獄！

- **多喝水：**很簡單吧？因為哺乳期非常需要水分，也特別容易口渴，所以沒事也要多喝水。
- **蔬食很重要：**平常多吃胡蘿蔔、山藥、深綠色蔬菜等，尤其綠色蔬菜含有豐富的維生素和抗氧化劑，可以幫助補充身體製造母乳時所需的營養。
- **多按摩乳房：**哺乳前或使用擠乳器前，可以試著輕輕捧住乳房，按摩乳房兩側，同樣能刺激增加奶水量。
- **多吃燕麥粥：**燕麥富含鐵，加牛奶還可以增加蛋白質。

參考

- Foods to eat and avoid while breastfeeding (link)
- Caffeine While Breastfeeding (link)
- 11 Lactation-Boosting Recipes for Breast-Feeding Moms (link)
- Breast-feeding nutrition: Tips for moms (link)
- Can You Eat Certain Foods to Decrease Breast Milk? (link)
- 7 Methods to Dry Up Breast Milk (link)

Wyeth 惠氏
illuma 啟賦3



教你用4個方法，Chill泌乳不用追

1 多喝水



2 蔬食很重要



3 多按摩乳房



4 多吃燕麥粥



世界衛生組織建議純母乳餵哺至少六個月。惠氏營養品全力支持母乳餵哺，並在可行情況下長時間持續母乳餵哺。因應嬰兒的成長及發展所需不同，媽媽應在醫護人員指導下引入輔助食品並繼續母乳餵哺。啟賦3是專為1~3歲健康幼兒設計的成長專用配方，並非母乳的替代品。