文章

發奶食物吃什麼？發奶食物表幫助媽媽順利追奶，避免吃到退奶食物

十月 6, 2022

2 MINS

追奶、發奶吃什麼？是許多媽媽在母乳哺餵期間會遇到的問題，事實上，如何調養乳汁的多寡以及品質，跟媽媽的飲食習慣大有關係！吃什麼才可以發奶？哺乳期間是否可以用藥？甚至是母乳的顏色又代表著什麼？這些哺乳媽咪的疑問，就讓專業醫師幫你解答。

影響乳汁分泌的原因，掌握原因才能成功發奶與追奶

乳汁分泌原因1：泌乳激素分泌多寡

泌乳激素最主要的生理功能是讓乳腺產生乳汁，哺餵寶寶。不過重要的是，**需要寶寶的吸吮，泌乳激素才會開始作用，製造奶水供寶寶食用。**

所以多給寶寶吸吮，多多刺激，就能促進發奶，固定2至3小時清空乳房，可以提升奶量。

乳汁分泌原因 2 ：多補充水分和發奶食物

若想要製造出足夠的奶水，想要發奶成功，那麼原料充足就相當重要。

在哺乳期間，**媽咪們除了要注意水分攝取是否充足，另外湯湯水水類型的發奶食物也可以多吃，來幫助媽媽成功追奶。**

同時，媽媽也需要多吃高油脂、高蛋白的食物來發奶，如果只喝清湯類的食物，喝再多對奶量的幫助也極為有限，且母奶品質也可能會下降，變得很水很稀。

乳汁分泌原因 3 ：媽媽心情狀況和身體健康程度

在哺乳階段，媽咪們都需要好好注意生活作息，如果因為熬夜、疲累、月經周期等原因導

致氣血不足，奶量自然會少。**所以媽咪必須保持足夠睡眠，多吃補充氣血的食物，來追奶成功。**

另外，媽媽們也要保持好心情，不用因為擠奶，或追奶必須多久擠一次，造成自己過於緊張，也不用擔心小孩會因為自己奶量不夠，導致吃不飽。**要放鬆自己的心情和身體，讓寶寶來吸吮，奶量自然就會增加。**

發奶食物Menu上菜囉！跟著發奶食物表這樣搭，哺乳媽咪不再嫌奶少

需要追奶的媽媽看過來！**想要順利發奶，建議攝取足夠的熱量以及水分，而熱量來源通常是蛋白質、醣類以及脂肪，其中蛋白質尤其重要**，因為蛋白質是讓嬰兒肌肉、骨骼成長的基石。

這邊也準備了發奶食物表，讓媽媽們可以順利從這些快速發奶食物中，攝取到適合的蛋白質、醣類以及脂肪。



▲存好發奶食物清單，吃對食物幫助媽媽順利發奶

- **蛋白質含量高的發奶食物**

  大豆、毛豆、花生、魚肉、雞肉、雞蛋、牛肉、豬肉、鴨肉、蝦子、透抽、牛奶等。

- **醣類含量高的發奶食物**

米飯、馬鈴薯、南瓜、地瓜、紅豆、綠豆、玉米、水果（非寒涼性水果，如：蘋果、木瓜、草莓等）、蔬菜（非寒涼性蔬菜，如：高麗菜、皇宮菜、萵苣、菠菜）等。

- **脂肪含量高的發奶食物**

  大豆、魚肉、酪梨、堅果、椰子油等。

- **發奶料理推薦**

  鮮魚湯、鮮蚵湯、自製滴雞精、山藥排骨湯、青木瓜排骨湯、燕麥粥、黑芝麻粥、酒釀湯圓、豆漿。

追奶食物菜單因人而異，沒有任何食物對每位媽咪都能百分百都有效，追奶發奶最重要的還是要保持好心情、多休息～若仍被奶量不足的問題困擾，也可以尋求醫生的幫助來追奶唷！

另外，要追奶的媽媽們，也不用太在意一定要吃發奶食物，有時候吃自己喜歡的食物，會比吃發奶食物來的有效，因為吃自己喜歡的食物，會讓心情變好，好心情對於追奶發奶來說相當重要。

媽媽追奶要注意！發奶食物別吃錯，小心吃到退奶食物！

除了發奶食物外，**也存在著會退奶的食物，像是比較「冷性」的食物，會影響到媽媽母奶的分泌，導致奶量減少，**因此會建議這些食物在哺乳期間，盡量不要食用，避免媽媽提早退奶，這邊也為媽媽們準備好退奶食物表，幫助媽媽可以在哺乳期間避免吃到這些食物。

退奶食物清單

冷性水果：橘子、葡萄柚、梨子、鳳梨、西瓜、柿子以及火龍果等。

冷性蔬菜：韭菜、大麥芽、竹筍、薄荷、人蔘、蘆筍、大白菜、空心菜、白蘿蔔等。

媽媽們如果不小心吃到退奶食物，像是人蔘湯或麥茶等，不需要太過擔心，食物中的荷爾

蒙要對人體有作用，需要吃足量才會有影響。**如果媽媽們還是擔心會有退奶問題，建議可以補充發奶食物來幫助母奶分泌**



▲哺乳期間盡量不要食用退奶食物。

因為相信母乳最好，醫：追奶五大守則幫助媽咪充足泌乳

專業醫師表示，大部分媽媽都可以製造寶寶所需要的奶水，但媽媽總不可避免的擔心寶寶有沒有吃飽？奶量是不是不夠？或是該怎麼做才會發奶？ 別擔心，只要謹記醫生建議的追乳發奶5大守則，所有發奶困擾難題都解決！

- 追奶守則1：想吃就餵，不限制餵奶時間及次數

- 追奶守則2：正確吸奶，確保寶寶吸出奶水動作
- 追奶守則3：擠壓輔助，善用C形握法促進分泌
- 追奶守則4：換邊餵奶，重複換邊餵並持續按摩
- 追奶守則5：心情愉快，保持良好情緒有助分泌

5大守則其實注重的，是媽媽的心情，保持好心情對於追奶最有幫助，也鼓勵媽媽們不用太過於糾結奶量，對自己的要求過高，導致心情鬱悶，反而對追奶會有負面效果。

親餵一定對追奶比較有幫助嗎？瓶餵有可能追奶？

正常情況來說，**親餵的確會幫助奶量有所提升，因為寶寶若頻繁的吸奶，會刺激媽媽腦下垂體，進而分泌奶水。**雖然整體看來，親餵的奶量，會比瓶餵多，不過瓶餵也不一定會不利於追奶。

只要哺乳媽咪能夠定時的排出母乳，而且每次擠奶都清空乳房，也可以讓媽咪的奶量提升。因為這麼做會刺激催產素分泌，母奶的產量會因此提升，同時幫助降低塞奶的機率。

不過親餵的好處還是比較多，**因為親餵不僅能夠提升奶量，也能幫寶寶建立安全感，培養親子之間的感情**。而且寶寶的吸吮，除了能讓奶量提升之外，對於預防塞奶和乳腺炎都很有幫助。且寶寶在第一時間喝到的母奶，營養流失的機會比較低，能讓寶寶攝取到完整的母乳營養。

但對於重返職場的媽咪們來說，並無法一直親餵寶寶，所以這時候的最佳選擇就是混餵，這麼一來有時間能夠和寶寶培養感情，也有時間能讓媽咪休息，應付工作上的重擔。**建議媽咪們在返回職場前，就先跟寶寶練習混餵，讓寶寶能夠有時間適應瓶餵和親餵模式。**



▲建議媽咪們在返回職場前，就先跟寶寶練習混餵。

母乳顏色大揭密！掌握各階段母乳顏色、營養，讓媽咪安心哺乳

母乳媽咪餵養的過程，是不是曾因為母乳顏色變化而緊張擔憂一陣子呢？其實媽咪乳汁每一階段都各有其營養特點，顏色也會不同，媽咪只要掌握守則就可以放心哺乳喔！

常見因階段不同可能有變化的母乳顏色：

- 灰白色：蛋白質、脂肪及碳水化合物較多，稱為「灰奶」。
- 淡白色：脂肪少，但依然含礦物質及維生物。

- 綠色奶：因攝取大量維生素含量高食物或藻類。
- 深黃色：因攝取□群維生素，影響奶色。
- 草莓色：因寶寶吸力或擠奶過大力造成，並不影響營養。
- 藍色奶：因攝取中藥或草藥，靜置後會慢慢呈奶色。

因使用額外醫藥，出現應停止餵母乳的情況：

- 黑色奶：哺乳媽媽可能因抗生素使用，請告知醫生並停止餵食！

哺乳藥不藥？醫哺乳媽咪用藥四原則，不擔心影響母乳寶寶

哺乳媽咪好糾結，追奶過程怕吃藥會影響寶寶，甚至想放棄哺乳～ 媽咪不「藥」怕！先了解用藥四原則，謹慎遵守才是上上策！

- **先找醫師：**建議媽咪不要自行買藥吃，先詢問醫師建議，並主動告知醫生正在哺乳
- **外用藥優先：**相同成分藥物，媽咪若有軟膏、吸入、鼻噴、點眼等外用型可優先使用
- **防護措施：**媽咪吃藥緩解症狀後，仍要注意哺乳時全程戴口罩、多洗手，避免傳染給寶寶
- **其他藥品：**除了感冒服藥情形，若哺乳媽咪有避孕需求，要注意避免避孕藥影響寶寶成長或減少泌乳量唷

追奶發奶常見Q&A

Q1發奶食物吃多了會怎麼樣 ？

發奶食物可以多吃，但是不要都吃同一種食物來攝取，像是蛋白質可以選擇雞肉、豆腐等，醣類可以選擇南瓜、地瓜，多樣地選擇不同營養來源，才可以達到營養均衡。

Q2哺乳媽咪出現追奶疲勞怎麼辦？

如果媽咪是半夜起床擠奶的哺乳生活型態，會造成媽咪本身過於疲憊，還需要起床追奶的情況。**若本來就重視睡眠的媽咪，建議可以睡前擠奶。**

夜間如果寶寶需要哺乳，可以用躺餵的姿勢，也可以跟家人或另一半商量，分工照顧寶寶，幫忙餵食，另外也可以幫媽咪按摩刮痧，幫助舒緩壓力。

重點摘要:

- 影響乳汁分泌原因：泌乳激素、媽媽健康狀況、發奶食物和水分。
- 5大追奶守則：想吃就餵、正確吸奶、擠壓輔助、換邊餵奶、心情愉快。
- 發奶食物原則：熱量、高蛋白、水分。
- 哺乳媽咪用藥四原則：先找醫師、外用藥優先、防護措施、其他藥品。

參考資料:

- Reference_1台安醫院（link)
- Reference_2國泰醫院（link)

立即分享