文章

餵母乳可以喝咖啡嗎？哺乳飲食手冊：追奶食物與方法

三月 1，2023

2 MINS

哺乳期間的飲食，除了和懷孕時一樣要避免酒精飲料和含汞魚類之外，還需要顧及寶寶喝母乳後是否有過敏反應。食物會影響媽媽的奶水量，例如多喝水、吃燕麥粥、大蒜和深色蔬菜等追奶食物，可以增加奶水量；而薄荷葉、香菜、高麗菜等，則可能會使奶水量減少。

Author(s): 審稿人 – 周佳謙醫師

因為食物會影響奶水量，因此媽媽可以根據寶寶喝母乳後的反應，去調整飲食，但最好避免咖啡、酒類和含汞魚類等食物。

生產後的媽咪，除了要努力恢復體力，還要頂著睡眠不足的疲憊身軀，按時準備母乳給小嬰兒喝。懷孕期間為了肚子裡的寶寶需要忌口，當然哺乳期間也不例外，但飲食上還是有些不同的禁忌。本文將為媽媽們介紹哺乳時期的飲食禁忌、追奶食物和技巧。

哺乳均衡飲食小撇步

對媽媽們來說，哺乳的同時還要準備健康的食材，十分不容易，特別是哺乳的第1週，總會覺得暈頭轉向。以下幾種簡單的方式，讓媽媽們可以輕鬆補充足夠的營養：

- 一早起床喝1杯綜合蔬果汁，可以加些莓果、香蕉、酪梨等水果，若想增加蛋白質，還可以加入希臘優格。
- 如果媽媽們想要有飽足感，可以吃燕麥粥或高纖維食物，例如綠色花椰菜、桃子、胡蘿蔔、蘋果等。如果想多補充蛋白質或增加熱量，吃燕麥粥時可以加鮮奶或優格。
- 嘴饞時可以吃堅果當小點心，媽媽們也可以在最常擠母乳的地方，放一小罐堅果，如果想增加蛋白質，也可以吃起司片。



餵母乳不能吃什麼？

或許是因為懷孕期間要忌口的食物清單太長，所以很多媽媽認為哺乳期間也要忌口。事實上，因為每個寶寶的體質不同，到底媽媽餵母奶不能吃什麼，主要還是看寶寶喝母乳後的反應， 媽媽們可以記錄每天的飲食細項，注意吃下的食物和哺乳後寶寶的反應。如果懷疑特定食物造成寶寶過敏，媽媽可以先暫停吃該食物1星期，看看情況有無改善。

如果寶寶起疹子或是拉肚子，則建議就醫檢查。然而，媽媽不必擔心，只要注意以下幾點大原則就對了：

- 有些食物吃多了會奶量減少，甚至可能影響到寶寶，包含薄荷葉、香菜、高麗菜、鼠尾草茶、咖啡因和酒類等。

- 不要吃可能含汞的魚類，例如長鰭鮪魚、劍旗魚、鯊魚、大耳馬鮫等，因為含汞量高的魚類吃多了，可能影響寶寶的神經系統發展。

- 不要喝含酒精的飲料。因為哺乳期間，母乳中只要有酒精殘留，對小嬰兒都是一種傷害，如果真的不小心喝了酒，也一定要等體內沒有酒精殘留後，才可以哺乳。一般來說，健康的成人身體需要2~3小時，才能消化掉355毫升的5%酒精、148毫升的11%紅酒，或是44毫升的40%利口酒。

- 有些專家可能會說哺乳期間不要吃辛辣的食物，但事實上，如果哺乳後寶寶沒有任何不適，媽媽還是可以吃的。



餵母乳可以喝咖啡嗎？

對許多媽媽來說，平時喝杯咖啡可能是一種享受，或是工作養成的習慣，雖然咖啡、茶或是其他含咖啡因的飲料，可以幫助振奮精神，但是媽媽們也難免擔心哺乳時到底可以喝咖啡？

根據研究，以一般健康的成年人來說，咖啡因只會存留在體內3~7小時，但是寶寶的肝和腎臟還沒長全，他們要花65~130小時才能消化咖啡因，而寶寶大約只會從母乳裡吸收媽媽所攝取咖啡因的1%。因此美國疾病管制與預防中心(Centers for Disease Control and Prevention，CDC)證實，1天喝470~710毫升的咖啡，或是710~946毫升的茶，並不會傷害到寶寶，而且研究也顯示少量的咖啡因還可以增加媽媽的哺乳乳量。除了咖啡和茶，蘇打水、能量飲料、巧克力等也都含咖啡因，媽媽們只要記得1天不要攝取超過300毫克的咖啡因就好。

追奶食物與方法

哺乳期間很多媽媽會因為奶水不夠而深感困擾，建議想要增加奶水量的媽媽，可以從飲食開始食用追奶食物：

1. **多喝水：**正在哺乳的媽媽特別需要水分，也特別容易口渴，所以媽媽們一定要多喝水。

2. **多吃燕麥粥：**燕麥富含鐵，加牛奶還可以增加蛋白質。

3. **多吃大蒜：**大蒜除了用於料理可以提味，有研究顯示媽媽吃過大蒜後哺乳，寶寶會吃得比平常多，而寶寶吃得多就會刺激乳房，同時增加奶水量。

4. **多吃蔬菜：**包含胡蘿蔔、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。

5. **多按摩：**媽媽們在哺乳前或是使用擠乳器前，可試著輕輕捧住乳房，按摩乳房兩側，可以刺激增加奶水量。



重點摘要：

- 記錄每天的飲食細項，注意吃下的食物和哺乳後寶寶的反應，並隨時調整飲食內容。

- 媽媽哺乳時咖啡1天最多可以喝470~710毫升。
- 哺乳期間要避免酒精飲料，和可能含汞的深海魚類。
- 薄荷葉、香菜、高麗菜、鼠尾草茶等，可能會造成奶量減少。

參考資料:

1. Foods to eat and avoid while breastfeeding. (link)
2. Caffeine While Breastfeeding. (link)
3. 11 Lactation-Boosting Recipes for Breast-Feeding Moms. (link)
4. Breast-feeding nutrition: Tips for moms. (link)
5. Can You Eat Certain Foods to Decrease Breast Milk? (link)
6. 7 Methods to Dry Up Breast Milk . (link)

立即分享