哺乳精華問題集
文章

發奶食物有哪些？吃對發奶食物讓媽媽追奶成功

二月 13，2021

1 MIN

母乳是寶寶最好的營養來源，有些媽媽能為寶寶提供充足母乳，而更多哺乳媽咪卻面臨奶水不足，煩惱著「什麼發奶食物才能分泌足夠母乳？」、「奶水好少，該怎麼給寶寶哺乳？」等問題。**哺乳媽咪不用擔心，只要適時補充發奶食物，就能成功追奶，安心給寶寶哺乳！**

為什麼發奶食物能為媽媽補充足夠奶水？

奶水，最重要的成分其實就是**「水」，約占乳汁的90%，其次則是蛋白質、醣類、脂肪。**因此，發奶食物必備三個要訣：多親餵、多喝湯湯水水、攝取高蛋白質食物！

有哪些常見的發奶食物，能幫助媽媽分泌足夠母乳？

幫助媽媽分泌足夠母乳的發奶食物，其實隨處可見。**只要記住發奶食物的兩大特徵，湯湯水水、富含高蛋白，就能找到適合的發奶食物。**我們也整理了常見的發奶食物清單，來讓哺乳媽咪們參考。



發奶食物清單：

黑麥汁、雞精、豆漿、熱鮮奶茶、菠菜水餃、海帶芽、紅蘿蔔、榴槤、雞肉、牛肉、鳳梨、芝麻、黑糖水、香蕉、茴香、葫蘆巴。

發奶料理清單：

魚湯、蚵仔湯、蛤蜊湯、青木瓜燉排骨、豬腳花生、山藥排骨湯、燕麥粥、蛋花酒釀、紫米粥。

延伸閱讀：
促進泌乳的發奶食物

推薦給媽媽的5種發奶食物

琳瑯滿目的發奶食物清單，讓媽媽不知道該怎麼選擇嗎？我們選出了五種必推發奶食物，讓哺乳媽媽找到合適的發奶食物，來增加乳汁分泌，安心給寶寶哺乳。

- **發奶食物1：豆漿**
  豆漿有大量的優質蛋白質，內含大豆卵磷脂，不僅幫助媽媽發奶，更能讓媽媽避免乳腺管阻塞。

- **發奶食物2：魚湯**
  富含高蛋白的鮮魚，加上能為媽媽暖身禦寒的蔥薑，就能完成一道發奶效果好的料理，營養滿分又能幫助媽咪追奶。

- **發奶食物3：花生豬腳**
  長時間燉煮，可以讓豬腳的膠質融入湯中，哺乳媽媽只需要喝湯，就能幫助發奶。

- **發奶食物4：鮮奶茶**
  建議媽媽可以自己準備鮮奶茶，控制糖量、冰塊。午後來一杯好喝的鮮奶茶，讓自己保持好心情。

- **發奶食物5：黑麥汁**
  媽媽可以透過很多管道購入黑麥汁，方便快速又能有效幫助媽媽追奶。

延伸閱讀
餵母乳可以喝奶茶嗎？



補充發奶食物的同時，哺乳媽咪也別忘了保持好心情

發奶食物其實因人而異，吃到符合個人體質的發奶食物，效果會在1～2天內增量，**建議媽媽多方嘗試發奶食物，找到適合自己的發奶食物，才能追奶成功。**

但心情壓力跟疲累程度也跟奶量相關，所以發奶食物是輔助作用，最主要還是媽媽心境上要多多放鬆唷！

除了補充發奶食物，給寶寶充足的母乳外，哺乳媽媽們也可適時補充雀巢媽媽孕哺膠囊，孕哺膠囊不只是孕期可以服用，在哺乳期時也可服用來補充營養，讓媽媽可以給寶寶真正多元的母乳營養。