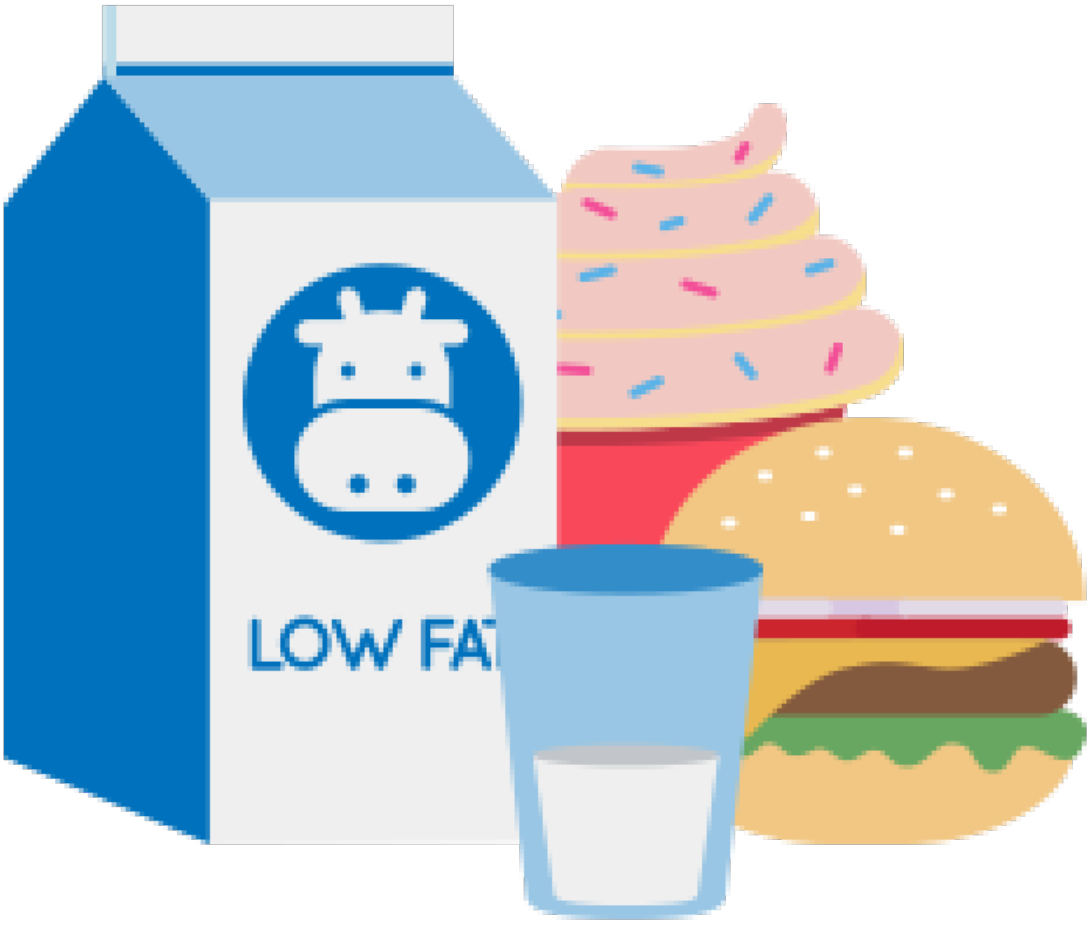
哺乳精華問題集
文章

吃什麼容易造成「塞奶」？

二月 13，2021

1 MIN

乳腺阻塞是因母奶中的脂肪酸凝結成凝乳塊才會塞住；高油脂的食物造成塞奶機率相對提高，另一種是因體質關係，可能懷孕胖太多，身體脂肪高也容易造成塞奶。



造成塞奶的食物：

全脂牛奶、起司、乳酪、焗烤、糯米類（肉粽、油飯）、蛋糕、巧克力、奶油、手工餅乾、洋芋片、薯條、漢堡、雞排、麻辣鍋、鳳梨酥、芭樂、柿子、未成熟的香蕉、櫻桃。



貼心小叮嚀：

- 飲用水量太少，乳汁會變的濃稠而較易塞奶。建議一天攝取量2000□2500c.c.以上。
- 哺乳、擠乳時間不固定，可能造成乳汁淤積，因此最好養成定時哺乳習慣，保持乳腺暢通，減少堵塞可能。