0-6個月
文章

促進泌乳的發奶食物

二月 16, 2021

1 MIN



發奶食物有這些：

1. 充足的優質蛋白質：魚肉、雞蛋、一般瘦肉、牛奶、豬腳，幫助母乳分泌。

2. 母乳中的水分含量約 90 - 95%，媽媽記得飲用充足水分才能讓身體製造足夠母乳。