寶寶0-1歲文章
文章

哺乳營養品這樣吃！哺乳期攝取DHA食物、補充維他命，讓寶寶吃到營養母乳

三月 20, 2020

媽咪們在哺乳期間，為了要給寶寶足夠又營養的母乳，媽媽會需要補充很多熱量，也特別需要攝取鐵、鈣、鉀、維生素A和維生素D等營養，所以均衡飲食非常重要。
在哺乳期，寶寶的營養來源全來自母乳，所以媽媽需攝取DHA□奠定寶寶的學習力，並補充源於母乳的益生菌，幫助奠定寶寶保護力。

Author(s): 審稿人 – 邱敏甄營養師

哺乳期要補充什麼食物或是營養品好呢？許多媽咪們都有這個煩惱。哺乳期間，媽媽1天所需的熱量會比平時再多330~500卡路里。因為懷孕而長肉的媽媽們，會在產後想要減肥，可以在和醫師討論之後，調整每天從食物攝取的卡路里量。

除此之外，**哺乳期間媽媽特別需要補充DHA□鐵、鈣、鉀、維生素A和維生素D等營養，所以均衡飲食非常重要。**本文將介紹哺乳期間，媽媽們需要補充哪些營養品，讓母乳可以有營養又順暢地讓寶寶喝。

哺乳期媽媽更要均衡飲食，遵守5大原則讓母乳更營養

在哺乳期間，媽媽都會想要從飲食調整營養素的補充，讓寶寶能吃母乳吃得更營養。媽媽在餵母乳期間可以攝取一些有助哺乳的食物補充營養，例燕麥片、胡蘿蔔、山藥、深綠色蔬菜和芝麻等。

哺乳期間不只要注意飲食攝取對新生兒的影響，媽媽也應該注意自己身體需要補充哪些營養，建議媽媽要遵守以下飲食原則，補充相關食物：

- **水果：**
  - 水果富含水分及維生素C□水果表皮含有豐富膳食纖維，可以使媽媽們排便順暢，建議1天補充2~4份水果。台灣處亞熱帶地區，盛產各類水果如芒果、木瓜、鳳梨、芭樂、番茄、葡萄、香蕉、橘子、西瓜，盡量挑選當季在地水果，品質較好也較新鮮，能讓媽咪們補

充到新鮮的營養素。

- **蔬菜：**
  - 若產後的哺乳期，媽媽是全母乳餵養寶寶，因熱量消耗多，媽媽1天的蔬菜攝取量最好達到3份；如果是部分母乳搭配部分配方奶哺餵寶寶的媽媽，1天蔬菜補充量大約是2.5份。
- **全穀雜糧類：**
  - 此類食物主要提供哺乳期的媽媽們熱量。未精緻的穀類另有豐富的維生素B群、維生素E□礦物質及纖維，建議哺乳期間盡量選擇原態食物，例如糙米飯、燕麥、玉米、南瓜、山藥等，才能補充到足夠的營養素。**全母乳哺乳的媽媽建議1天大約攝取210克；部分母乳餵哺的媽咪，則建議1天攝取量大約是160克。**
- **蛋白質：**
  - 媽咪們於哺乳期間1天的蛋白質攝取量要比原本多15克，且1天建議至少攝取65克的蛋白質。例如黃豆及黃豆製品、瘦肉、牡蠣、文蛤、魚類、雞肉、豬肉等食物都含有豐富的蛋白質，媽媽們可以吃這些食物，補充足量的蛋白質。
- **奶類製品：**
  - 從懷孕到哺乳的過程中，媽媽們容易流失鈣質，要更注意鈣和維生素D的營養補充。媽媽們1天攝取1-2份奶製品補充鈣質，沒辦法吃奶製品或是吃素的媽媽們，則請記得多吃深綠色蔬菜或豆製品，從這些食物中攝取相關營養素。1天內攝取至少1000毫克的鈣，以及補充足夠的維生素D□



▲哺乳期補充適量的營養品，能讓寶寶的發育更為順利。

媽媽也可能會因為產後身體狀況或是想要透過母乳給寶寶更多的營養，而額外增加補充不同的營養素，例如以下3種營養素：

1. **DHA**

WHO建議哺乳的媽咪們，每日所需營養素中，應攝取200毫克的DHA□DHA 為寶寶成長時期中重要

的營養素，攝取足量的DHA能幫助寶寶的學習力。

DHA含量高的魚通常都是深海魚類，但大型深海魚恐有重金屬汞的疑慮，寶寶如果藉由母乳攝取到過量的汞，有可能會影響發展。

而媽咪一天要攝取這麼多魚類食物來補充相關營養很不容易，**推薦媽媽們可攝取藻油DHA一來可滿足攝取一日DHA營養所需，二來可保護寶寶遠離海洋重金屬污染。**

2. **維生素D**

媽媽從懷孕到哺乳期間容易流失的營養素之一就是鈣質，如果媽咪們平常曬不到太陽也會缺乏維生素D而缺乏維生素D會影響身體合成鈣質的功能，這時補充維生素D就對媽媽非常重要。

另外，如果哺乳期間媽咪希望寶寶也能從母乳中攝取到充足的維生素D那媽咪1天要攝取400國際單位(IU)的維生素D才能讓寶寶也補充到相關營養素，若媽咪在平常的食物攝取中吃不到足量的維生素D建議媽咪可以從綜合維他命中補充。

3. **益生菌**

母乳內的菌叢豐富，有一種天然存在於母乳內的益菌LC40可幫助養成母乳活性力與奠定寶寶的保護力。媽媽在哺乳時，可選擇此類幫助哺育寶寶的益菌營養品，有助持續哺餵之路。

追奶 4 大準則：攝取均衡飲食、補充足夠水分提升母乳量

媽媽們在哺乳時期，除了哺乳的營養攝取外，最關心的問題就是如何給寶寶足夠的母乳呢？試著做到這四個準則，就能幫助媽咪們追奶，給寶寶足夠的母乳：

1. **補充足量的水分**

母乳的產生與水分的補充有很大的關聯，媽媽們需要補充足夠的水分，才能幫助製造母乳，除此之外，也能幫助身體循環系統的運作和新陳代謝。

2. **食物均衡攝取，不偏食**

食物均衡的營養攝取，除了能透過母乳給寶寶適當的營養素外，也能讓媽媽的奶水正常的產生，順利追奶。

《延伸閱讀：哺乳飲食手冊：追奶食物與方法

3. **盡量餵奶和擠奶，滿足寶寶的需求**

除了飲食上的營養均衡攝取，盡量地餵奶和擠奶，能讓母乳的分泌更為順暢，也能刺激產生足夠的母乳。在寶寶想吃的時候，就可以哺餵，也讓母乳的排出更為暢通。

4. **維持輕鬆、愉悅的情緒**

在哺乳時期，媽咪們維持輕鬆、愉悅的情緒，是很重要的。除了能讓媽媽在帶寶寶時能有足夠的心力，也能讓母乳的生成更為順暢。



避開哺乳 4 大類地雷食物，讓哺乳更順暢

養成上述的追奶飲食準則後，避開會讓母乳減少產生的食物或是可能會對寶寶有害的食物，也是很重要的。媽媽們可以在飲食攝取上，注意這四類地雷食物：

- 高脂肪食物：

高脂肪的食物攝取容易造成母乳變稠，而提高讓乳腺阻塞的狀況產生，建議媽咪們於哺乳時期，盡量減少此類食物的補充，保持母乳的正常分泌。

《延伸閱讀：塞奶怎麼辦？這樣做緩解塞奶症狀

- 醃製、重鹹的食品：

若媽媽們攝取過量的醃製和較為重鹹的食物，例如臘肉、酸菜等，會吃到過多的鹽分，容易對腎臟造成負擔，也會影響到母乳的營養。

- 辛辣、刺激性食物：

在哺乳期間，建議媽咪們減少辛辣刺激性食物的攝取，如辣椒、芥末、酒等，因為這類型的食物容易改變母乳的味道，會影響寶寶的食欲。

- 含有咖啡因的食物：

可能對有的媽媽們來說，咖啡或茶是開啟一天的重要飲品，但在哺乳期間，要**建議媽咪暫時改變這個飲食習慣，因為食物中的咖啡因會通過母乳也被寶寶吃到，而使寶寶的神經較為興奮，進而影響寶寶的情緒和大腦發展。**

哺乳期的均衡飲食

—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

水果

1天至少吃2~4份


芒果


香蕉


葡萄柚


橘子


哈密瓜


梅乾

蔬菜



只餵母乳的媽媽1天吃3份，
搭配方奶的媽媽1天吃2.5份。

穀類



只餵母乳的媽媽1天210克，
搭配方奶的媽媽1天160克。

蛋白質

1天至少攝取65克。


鮭魚


鱒魚


堅果


瘦肉


沙丁魚


豌豆

▲哺乳期的飲食均衡攝取營養素，是讓寶寶也能獲取足夠營養的首要準則。

重點摘要：

- 若媽媽因為產後飲食不均衡導致身體缺乏維生素B群、維生素C□維生素D等相關營養，可以吃綜合維他命補充維生素這類所需營養。
- 哺乳期間媽咪1天大約吃300~600毫克的DHA營養補充，可以奠定寶寶的學習力和注意力。
- 媽媽們於哺乳期，在飲食上可以以補充足量水分、食物的均衡攝取，使母乳可以充足供應給寶寶，又能讓寶寶吃到母乳中足夠的營養。
- 避開四大類地雷食物，能間接避免寶寶吃到有害的母乳營養素。
- 哺乳期間，媽媽維持愉悅、放鬆的心情，有助於母乳的產生。

參考

- Breast-feeding nutrition: Tips for moms(link)
- Consider Omega-3 Supplementation for The Health of Your Baby(link)
- What to Eat While Breastfeeding(link)
- Probiotics and the Breastfed Infant(link)



立即分享