寶寶0-1歲文章
文章

餵母乳準備：這樣吃，奠定寶寶學習力與保護力

5 月 12, 2020

哺乳期間，為了分泌營養均衡的母乳，媽媽們需要保持飲食均衡，除了多攝取天然食物中的維生素及礦物質之外，也可以適量搭配營養補充品，如LC40益菌和DHA藻油，不僅有助健康維持，更可奠定寶寶的學習力和保護力。

Author(s): 審稿人 – 邱敏甄營養師

熱量或營養攝取不足的時候，媽媽會消耗自己身體組織的養分，來為寶寶提供母乳，長期下來，媽媽體內的營養易流失，所以要補充足夠且均衡的營養。

寶寶出生後馬上就要喝奶了，選擇母乳哺餵的媽媽們，可能會不知道該怎麼吃才可以給寶寶營養均衡的母乳。其實準備餵母乳並不難，只要平時維持飲食均衡，並配合補充一些額外的營養素就沒問題了。以下告訴媽媽們哺乳期間該補充哪些營養素，以及可以從哪些食物取得，讓妳和寶寶都能攝取充足的養分。

母乳的5大好處

1. 母乳含均衡且重要的營養，可幫助寶寶快速成長。
2. 母乳的自然保護力，能幫助寶寶對抗過敏和常見疾病。
3. 母乳營養又容易消化吸收。
4. 母乳乳源乾淨、安全又不花錢。
5. 餵母乳可幫助媽媽減少懷孕期間增加的體重。



哺乳期間媽媽營養要充足

哺乳媽媽除了要注意飲食的均衡，也建議每天額外攝取比懷孕前多約330~400大卡的熱量。如果熱量或營養攝取不足，媽媽會消耗自己體內的營養存量，以提供寶寶足夠的母乳，雖然寶寶仍可以獲得營養，但是長期下來，媽媽體內流失的養分會愈來愈多。為了補足流失的營養，餵母乳的媽媽們要記得維持充足且均衡的飲食喔！

2大類營養素幫助哺餵母乳

哺乳媽媽需要注意攝取的營養素有2類，包括對媽媽和寶寶都有益的營養素，和媽媽特別為自己補充但不會透過母乳影響寶寶的營養素，這2組營養素的比例或多寡，可能會因人或不同時期分泌的母乳，而不盡相同。

1. **對寶寶和媽媽都有益的營養素**

    - 維生素A：地瓜、胡蘿蔔、深黃色蔬菜及水果、全脂牛奶、乳酪。
    - 維生素B1(又稱硫胺素)：豬肉、堅果、糙米、全穀類和豆類。
    - 維生素B2(又稱核黃素)：酵母、全穀類、綠色蔬菜、牛奶、蛋。
    - 維生素B6：全穀類、魚、肉類、水果、乾果及蔬菜。
    - 維生素B12：肉、魚類、牛奶、蛋、味噌、酵母粉。
    - 維生素D：魚肝油、富含脂肪的魚和蛋黃。
    - 膽鹼：雞蛋、肝、肉類、酵母和黃豆。

- 硒：穀類、肉類、魚和奶類。
- 碘：海帶、加碘的鹽。

如果媽媽的飲食缺乏上述的營養素，寶寶就無法透過母乳攝取到這些營養，所以建議媽媽多攝取上述食物，或搭配營養補充品。



2. **對媽媽重要的營養素**

- 葉酸：深綠色蔬菜、瘦肉和黃豆製品。
- 鈣：牛奶、優格、起司、豆腐和小魚乾。
- 鐵：紅肉、海藻、蛋黃、魚、全穀類和綠色蔬菜。
- 銅：海魚、牡蠣、禽肉、全穀類、堅果、豆類和動物內臟。
- 鋅：牡蠣、紅肉、家禽、肝和蛋。

基本上，母乳並不會因為少了上述這些營養素而降低營養價值，但若攝取不足時，身體就會自動消耗媽媽身體的養分以製造母乳，所以在哺乳期間這些營養要攝取足夠，才能維持媽媽體力。

其他重要的營養素

在哺乳期間如果能額外補充某些營養，能更有利於寶寶的學習力和保護力發展，例如Omega-3脂肪酸裡的DHA是寶寶在發展學習力時非常重要的營養素之一WHO世界衛生組織也建議孕婦和哺乳期的媽媽，每天至少攝取200毫克的DHA媽媽們可透過吃海鮮、魚油或藻油等營養品來獲得DHA; 其中，藻油DHA為植物性萃取，且較無海洋污染疑慮的營養補充品，可輕鬆滿足孕哺婦一日DHA營養所需。

另外，母乳存在著許多益菌，是媽媽體內的天然防護屏障。從準備哺乳起補充益菌有許多好處，像是原始菌株篩選自母乳的LC40益菌，不僅可改變菌叢生態，養成母乳活性力，有助媽媽持續哺育外，透過母乳攝取也有助於寶寶的體質發展，奠定寶寶保護力。



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

哺乳期間這樣吃

1 多攝取330~400大卡
2 吃天然食材
3 補充DHA
4 補充益菌



重點摘要:

- 哺乳期的媽媽，每天要額外攝取比懷孕前多330~400大卡的熱量。
- 建議哺乳期的媽媽，每天至少攝取200毫克的DHA 奠定寶寶學習力。
- 準備哺乳起，補充養成母乳活性力的益菌幫助持續哺育寶寶，奠定寶寶保護力。

參考

- Breast Milk or Formula? (link)
- Breastfeeding Diet 101 - What to Eat While Breastfeeding. (link)
- Breast-feeding nutrition: Tips for moms. (link)



立即分享