孕中期文章
文章

坐月子可以吃什麼？產後飲食均衡，不酒少咖啡

5 月 21, 2020

寶寶健康出生之後，媽媽們終於得以卸下肚子的重擔，而辛苦的生產過程也耗費了大量的元氣。在台灣，我們習慣經由坐月子，利用食補來幫助產婦快速恢復體力。 但是，究竟坐月子可以吃什麼？雖然中西醫的觀點不同，但大原則仍以均衡攝取各類食物，獲取必需營養素為重點。

Author(s): 審稿人 – 邱敏甄營養師

坐月子飲食建議以清淡為主，盡量不要吃高鹽、高糖、油炸或加工食品，而在營養補充方面，可攝取DHA或益生菌除了有益維持健康，也幫助奠定寶寶的發展力。

還記得妳在懷孕的過程中，為了寶寶的健康，而廣泛攝取不同營養的食物嗎？其實坐月子也一樣，均衡攝取不同營養，一直都是維持人體健康和恢復體力的絕佳方式。

坐月子吃什麼？

媽媽在坐月子期間，每天應攝取 6大類食物，包括全穀雜糧類、乳品類、豆魚蛋肉類 、蔬菜類、水果類和 油脂及堅果種子類。一般來說，坐月子期間通常不會缺乏熱量、蛋白質和油脂的攝取，因此以下列出5種坐月子要特別注重攝取的食物。



1. **蔬菜類**
   許多人在坐月子期間容易忽略蔬菜的攝取，反而吃進太多的補湯或肉類，而缺少纖維，導致排便不順。建議多吃綠色蔬菜如菠菜和綠花椰菜，它們不僅含維生素A□維生素C和鐵質，而且熱量低又有良好的抗氧化作用，可以減低自由基對人體的傷害。
2. **水果類**
   水果跟蔬菜一樣富含各種維生素和纖維，不過因為糖分較高，不建議產婦將水果作為主食。另外，以中醫觀點來看，屬性偏寒的水果如梨子、西瓜、橘子和柚子等，較不利於產婦的體力恢復。
3. **水**
   多喝水的觀念，相信大家都不陌生，但是在傳統的坐月子禁忌中，有產婦坐月子期間不宜喝水的說法，但其實水分不僅有利產婦正常排尿，維持電解質平衡外，也能增加產婦的泌乳量。
4. **魚**
   妳可能在懷孕期間已經補充了不少DHA□不過孩子出生之後，媽媽們仍可以透過哺育母乳的方式，幫助寶寶奠定學習力。除了可以從鮭魚、鮪魚、鯖魚或魚油膠囊裡攝取DHA外，妳也可以考慮透過藻油來補充。由於藻類重金屬含量低，又屬於植物，不僅是吃素媽媽們攝取DHA的好選擇，也能減少重金屬對人體的傷害。
5. **營養補充品**
   對於坐月子的哺乳媽媽來說，除了綜合維生素以外，可以額外補充DHA及益生菌。因為在孕哺期，媽媽體內的DHA含量下降，而WHO建議孕哺媽咪應每日攝取200毫克的DHA以維持健康，所以可額外補充如藻油DHA之類的營養品，遠離海洋污染。而從哺乳開始，媽媽總是不辭辛勞的親餵、擠奶，為的就是給寶寶最好的營養–母乳。而母乳會依寶寶的需求調整到最適合寶寶的質與量，這時可攝取幫助養成母乳活性力的益菌，奠定保護力，持續哺育寶寶。

坐月子不能吃什麼？

坐月子飲食建議以清淡為主，盡量不要吃高鹽、高糖、油炸或加工食品，不僅有利人體健康，對日後體態的恢復也有所助益。其他建議坐月子不要吃或少吃的食物有：

1. **酒**
   酒類不僅在懷孕期間不能喝，因為會經由臍帶將酒精輸送給胎兒，如果妳選擇以母乳哺餵寶寶的話，含有酒精的母乳，也會對還沒辦法正常代謝酒精的寶寶造成傷害，雖然有些酒精會隨時間在數小時內被人體代謝掉，但是其速度不僅取決於酒精量，也因每個人的代謝功能而有所差異，為了寶寶的健康著想，不建議哺育母乳的媽媽喝酒。

   

   另外，麻油雞湯這類補品有時候會加米酒，但料理中的酒精通常不會在烹煮過程中完全揮發，仍可能會透過母乳餵給寶寶，雖然量可能很微小，但還是建議攝取愈少愈好。
2. **咖啡**
   跟酒精一樣，坐月子期間飲用咖啡，也會將咖啡因經由母乳傳遞給寶寶，只是跟酒精比起來危險性較低。一般建議哺乳媽媽的咖啡因攝取量是每天200毫克以下，比較不會影響到寶寶。
3. **過敏食物**
   如果媽媽有對特定食物過敏，最好在坐月子和哺乳期間都避免食用。而寶寶會不會因為媽媽吃下會讓自己過敏的食物，也一起過敏，則要看寶寶是否有對該種食物過敏的基因存在。因此媽媽在哺乳的過程中，可以觀察寶寶是否有過敏反應，了解引起寶寶過敏的食物。當然如果妳擔心的話，也可以避免食用一般容易引起過敏的食物，如帶殼海鮮和堅果。



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

坐月子的飲食方針

○ 多吃這些



蔬菜



魚



水果



水



營養補充品

例如：綜合維生素、DHA、益生菌等。

✕ 少碰這些



酒



咖啡



特定過敏食物

例如：帶殼海鮮、堅果。

重點摘要：

- 坐月子跟懷孕期間一樣，要限制酒精和咖啡因，並廣泛攝取營養的食物，特別是哺乳媽媽，一定要多喝湯、水和持續補充營養素。
- 產後持續補充DHA有助提升寶寶學習力，可以透過魚肉、魚油和藻油攝取。
- 準備哺乳開始可攝取益生菌，奠定寶寶保護力。

參考

- 12 Super-Foods for New Moms (link)
- 坐月子怎麼吃？中醫告訴你四大重點（link)
- Consider Omega-3 Supplementation For The Health Of Your Baby (link)
- Nutrition for Breastfeeding Women (link)
- Breast-feeding nutrition: Tips for moms (link)
- Maternal Diet (link)
- Breastfeeding Your Baby (link)
- Infant Allergies and Food Sensitivities (link)



立即分享