孕早期文章
文章

孕婦補充卵磷脂能夠避免塞奶？媽咪哺乳常見問題解惑

二月 11，2022

哺乳之路對於媽媽而言充滿挑戰，尤其是塞奶或乳腺炎是最多媽媽們的惡夢。許多媽咪選擇補充卵磷脂避免塞奶，但卵磷脂在醫學證據上是無法預防塞奶或乳腺炎的，因此本文將介紹哺乳期需要注意的事項，以及哺乳期的營養如卵磷脂的功效。

Author(s): 審稿人 – 林之行副院長

卵磷脂有促進寶寶成長、發育的功效，但預防塞奶的效果卻是因人而異。因此從懷孕初期到晚期，媽咪需要注意選對營養，才能夠調整媽咪體質、順利哺乳。

對於親餵的媽咪而言，媽媽順利的哺乳，才能提供寶寶充分的營養。許多媽咪會選擇補充卵磷脂避免塞奶，但其實人體的肝臟自身就有製造卵磷脂的功能，也可以從許多食物中獲取，因此一般人只要注重均衡飲食，就不需太過擔心卵磷脂不足。

媽咪哺乳常見問題 1 ： 卵磷脂可以避免乳腺炎？卵磷脂該怎麼時候吃？

有些孕婦會選擇從孕期期間開始補充卵磷脂，以預防塞奶。然而卵磷脂並非一定能改善塞奶的症狀，而卵磷脂能降低塞奶發生的機率，主要是因為卵磷脂成分中的磷脂質能幫助脂肪乳化，降低乳汁的濃稠度。

而林之行醫師提醒，有10%機率的媽媽在產後曾發生乳腺炎，其實媽媽們最擔心的乳腺炎，**目前尚未有明確研究證實吃卵磷脂能預防乳腺炎，且卵磷脂預防塞奶的功效因人而異，並不是所有媽咪吃卵磷脂都能避免塞奶發生。**

造成乳腺炎的原因是乳汁流出不良形成乳房腫脹，或是輸乳管阻塞。**若媽媽想預防乳腺炎，最重要的還是平時勤餵奶、擠奶，飲食控管也很重要。另外，也應該注意水分的攝取是否充足，平時少吃高油脂食物也是讓乳腺通暢的關鍵。**



雖然卵磷脂對於乳腺炎的幫助因人而異，卵磷脂對胎兒的發育有一定的幫助，卵磷脂能代謝不好的脂肪，降低脂肪在肝臟與血管堆積等等的功效。此外卵磷脂也是建構神經細胞膜的重要成分。

以下為卵磷脂提供人體的主要四種功效及營養價值：

1. **幫助細胞膜修復，保持細胞膜的完整，細胞不容易死亡**
2. **維持細胞膜的通透性，讓營養或廢物能順利在細胞進出**
3. **促進寶寶的中樞神經和大腦發育**
4. **卵磷脂能幫助油脂乳化**

另外，儘管卵磷脂對於孕婦及寶寶發展有幫助，但提醒孕婦食用卵磷脂時仍不宜過量。

如果媽咪有補充卵磷脂的需求，建議還是詢問醫生每天卵磷脂的攝取量，才不會吃超量的卵磷脂，造成身體負擔。而**每天吃卵磷脂的最佳時機，則是在飯前或飯後30分鐘食用。**由於卵磷脂主要成分為脂肪酸，屬於脂溶性營養，因此建議藉由食物的油脂幫助腸胃吸收營養。

不同產品卵磷脂的含量都有所差別，但通常按照廠商的建議食用量下服用，是相對安全且幾乎不會產生副作用。儘管卵磷脂普遍被認為是安全的營養食品，但只要過度攝取，都有可能造成身體的負擔，或出現下列副作用：

- 食慾不振
- 腹瀉
- 噁心
- 腹痛
- 腹脹

至於卵磷脂的挑選，林之行醫師建議一般市售的卵磷脂分為膠囊和粉狀（或顆粒）兩種形式，以下為膠囊卵磷脂與粉狀磷脂的優缺點比較。

	優點	缺點
膠囊卵磷脂	• 阻隔空氣效果佳，能避免卵磷脂變質 • 減少腸胃不適 • 卵磷脂為脂溶性營養素，膠囊補充吸收率更佳	• 比較難吞嚥 • 單位成本較高，導致價格通常比粉狀卵磷脂高 • 有些膠囊卵磷脂的膠囊含有動物成分，**不適合素食者**
粉狀卵磷	• 容易吞嚥 • **素食者可以安心服用**	• 通常含有人工調味、**不必要的添加物**增添風味 • 相較於膠囊卵磷脂，粉狀卵磷脂容易出現結塊、變質

另外也可以在選購卵磷脂時，將卵磷脂的顆粒大小、是否有特殊氣味、吞服是否舒適列入考慮因素。

若計畫在孕期長期補充卵磷脂的媽媽，建議在選擇卵磷脂時，可以確認產品本身的形狀、口味與氣味都會影響食用的感受。尤其是在懷孕初期時，孕婦對氣味比較敏感，挑選卵磷脂需要多留意，例如粉狀卵磷脂沖泡後若出現不自然的味道，可能會有**人工添加物**及**糖分過多**的問題。

林之行醫師另外提醒，**大部分市面上的卵磷脂營養品，都由黃豆為原料製造，因此若是對黃豆嚴重過敏者，則有可能出現過敏反應。**如果媽媽在服用營養品後出現過敏症狀應該立即停止服用，並就醫治療。

最後提醒，無論是膠囊或粉狀卵磷脂，在挑選營養品、保健食品的同時，都應該確認製造商、廠牌是可以信賴的，切勿隨便吃來路不明或沒有國家食品認證的營養品。

媽咪哺乳常見問題 2：該如何透過飲食預防塞奶、順利哺餵？

林之行醫師說明，真正能夠預防塞奶與乳腺炎的方式，還是須透過日常的飲食開始做起，首先是須按時親餵、擠奶，讓乳汁從乳房盡量排出。一般建議無論是剖腹產或者是自然產的媽咪，能夠先嘗試給寶寶親餵，幫助乳汁分泌；若有足夠的奶量後，也需要定時擠奶將乳汁排出以預防塞奶。

另外，在飲食方面，需要避免高油質食物，也需要密切注意媽咪本身的體重，若身體的脂肪較高有比較高的機率造成塞奶，因此以下食物須要盡量避免：

- 巧克力、洋芋片
- 蛋糕、奶油
- 薯條、漢堡、雞排
- 全脂牛奶、起司、乳酪
- 肉粽、油飯
- 芭樂、柿子、未成熟的香蕉

衍伸閱讀：＜如何順利親餵母乳？哺餵寶寶常見5大難關

媽咪哺乳常見問題 3：如何打造好的哺乳體質？

如果媽咪已經解決哺乳的困境、開始順利哺餵了，媽咪也需要維持好的體質，才能持續餵哺母乳給寶寶最好的營養，建議媽媽能透過補充以下營養，來幫助維持順利哺餵：

- 湯湯水水的食物
- 蛤蜊湯、蚵仔湯
- 雞肉、牛肉
- 鳳梨、成熟的香蕉
- 豆漿
- 燕麥粥、黑麥汁
- 雞精
- 源於母乳的LC40益菌



林之行醫師表示，母乳成分除了是水、蛋白質以外，還有許多活性成分，而活性成分，能幫助提升保護力。**源於母乳的LC40益菌能提升媽媽體內的保護力，打造好哺乳體質，進而給寶寶保護力。**

因此，林之行醫師建議，哺乳時期媽媽除了湯湯水水、蔬菜水果礦物質、以及優質的蛋白質與油脂之外，也可以額外補充LC40益菌，調整哺乳體質，幫助提升保護力。

重點摘要：

- 媽媽的哺乳體質會影響寶寶的健康，補充母乳活性益菌LC40能奠定寶寶的保護力
- 卵磷脂是人體細胞膜的重要成分，具有維持細胞膜結構完整性、協助脂肪代謝、促進寶寶發育等功效
- 從懷孕初期到晚期，孕婦都可以補充卵磷

- 卵磷脂的磷脂質成分能乳化脂肪，**卻無法預防乳腺炎**

參考

- 卵磷脂可以促進乳汁分泌嗎？（link)
- LECITHIN－WHO (link)
- Using Lecithin While Breast-Feeding for Plugged Ducts – HEALTHLINE (link)
- 要如何預防乳腺炎？ （link)
- 乳腺管阻塞及乳腺炎－台灣母乳協會 (link)



立即分享