孕中期文章
文章

孕婦補充益生菌的好處有哪些？提供媽媽和寶寶最佳保護力的益生菌這樣挑選

二月 23，2022

益生菌不僅能幫助孕婦維持消化道機能、幫助保養孕婦私密處，還能調整媽媽的哺乳體質。目前市面上孕婦益生菌種類眾多，該如何選出適合的益生菌？又該何時吃益生菌？本文將會介紹益生菌對孕婦的功效，吃益生菌正確的方法及時間，並提供挑益生菌的小撇步。

Author(s): 審稿人 － 黃裕清院長

益生菌對孕婦主要功能是提升保護力，無論是消化道機能、私密處，還是哺乳時媽媽自身的保護力都非常重要。
益生菌不僅對於懷孕的孕婦重要，對於正在哺乳的媽媽也很有幫助。孕婦可以從納豆、味噌、泡菜、優格等食物中攝取益生菌，或是透過吃益生菌的保健食品，補充孕婦體內所需的益生菌，提高孕婦身體的保護力。**而產後媽嗎補充LC40發酵乳酸桿菌」益生菌，也可以幫助媽媽產後哺乳不卡關、提升寶寶保護力。**

益生菌對孕婦的三大好處，有效提升孕婦自身的保護力

吃益生菌對於孕婦而言主要是提升保護力，無論是消化道機能、私密處、以及哺乳期媽咪的體質。而益生菌的菌種眾多，要吃對益生菌，才能真正有效達到益生菌提升孕婦保護力的功能。

黃裕清院長建議，若是想排便順暢，孕婦應該要吃凱氏乳酸菌、比菲德氏菌；想要保養私密處，則是補充嗜酸乳桿菌；想在哺乳時調整媽咪體質、補充媽咪營養為寶寶奠定保護力，則建議吃LC40發酵乳酸桿菌。

- ### 益生菌對孕婦的保護力1：維持消化道機能與排便順暢

  懷孕期間賀爾蒙會出現變化，造成孕婦腸胃蠕動減緩、糞便變硬，容易出現排便困難的問題。**孕婦通常會在懷孕4～6個月時，出現排便不順的情形，建議孕婦可以從第4個月開始補充益生**

菌，能有助於穩定菌叢生態平衡、幫助消化、排便順暢。

- ## 益生菌對孕婦的保護力2：孕婦私密處保養

其實益生菌不止是會出現在人體腸道內，也會出現在女性的陰道中，而孕期孕婦受到體內荷爾蒙變化的影響，造成陰道、泌尿道內的酸鹼值改變，以及陰道內的菌叢生態改變，因此孕婦若有私密處保養的需求，**可以透過規律補充益生菌來保養。**

- ## 益生菌對孕婦的保護力3：提供哺乳媽媽、母乳寶寶保護力

補充LC40發酵乳酸桿菌能提供哺乳期中媽媽及寶寶的保護力。攝取源於母乳的LC40益菌，可以幫助媽媽提升自我保護力避免哺乳卡關，也進而奠定母乳寶寶的保護力。



什麼時候要吃益生菌？孕期前到哺乳時期都可以補充

許多人會問對孕婦來說，何時開始吃益生菌最好？其實不論在孕期各個階段或是產後哺乳階段，益生菌都有提供孕婦保護力的作用，因此**從懷孕初期，孕婦就能開始補充益生菌，若是懷孕前就有吃益生菌的習慣，也不用因為懷孕而停止吃益生菌。**以下為孕婦在不同孕期，或是產後哺乳時吃益生菌，從益生菌中獲得的不同保護力的資訊：

1. 懷孕初期

- 在懷孕初期，孕婦很容易有孕吐、食慾不振的困擾，透過吃益生菌幫助消化，能促進食慾。另外，如果是有排便不順問題的孕婦，也能透過吃益生菌解決困擾。
- 衍伸閱讀：＜孕期營養解析：懷孕初期營養、孕婦營養品該如何補充

2. 懷孕中期

- 到了懷孕中期，等胎兒穩定後孕婦需要補充足夠的營養，才有利於寶寶穩定的發育、健康的成長。因此孕婦在懷孕中期時補充益生菌，不僅能夠維護消化道機能健康，更能增加寶寶營養的吸收速度，提供寶寶更完整的營養。

3. 懷孕後期、產後哺乳期

- 懷孕後期孕婦可以開始為哺乳做準備，建議在懷孕後期(約28周開始)就可以開始補充LC40益菌，盡早準備好能順利哺餵母乳的體質；同時在媽咪產後哺乳期，也建議持續補充**LC40益菌完整打造哺乳體質、提升媽媽保護力，幫助媽咪順利哺乳持續母乳之路。**



不同益生菌吃的時間大不同，益生菌的正確吃法

孕婦吃益生菌的目的是希望益生菌能停留在腸道，讓腸道吸收益生菌，進而將營養送至身體各器官、部位。但人體的消化系統使食物必須經過胃酸分解後，才會進入腸道，因此要注意益生菌是否耐酸，才不會白吃益生菌。

如果是耐酸的益生菌，建議在飯前吃，因為在空腹時，益生菌能較快到達腸道。而若是吃不耐酸的益生菌營養品，則建議於飯前30分鐘或與飯中補充，能夠提高益生菌的存活率。由於市面上的益生菌營養品種類眾多，建議依照產品包裝所提供的最佳吃法及時間來達到益生菌的效果。

要特別注意，益生菌通常不耐高溫，在高溫環境下，益生菌容易被抑制活性，失去原本的功能。所以提醒孕婦不要把益生菌當成沖泡飲品來喝，**補充益生菌所喝的水溫不要超過40℃，以免降低益生菌的活菌數。**

另外補充，對能調整母乳體質，提升寶寶保護力的LC40益菌，能和多種維生素、礦物質□DHA□卵磷脂等營養品合併使用。不受餐前餐後的限制，素食者也能安心服用LC40益菌，調整母乳體質。

孕婦吃益生菌的三大注意事項：不要和抗生素一起吃、規律補充、避免刺激性食物

1. ## 若有吃抗生素，建議間隔2小時以上再吃益生菌

   若孕婦在吃益生菌的同時也有吃抗生素的需求，需要特別注意兩者的服用時間，應該要間隔2小時以上。原因是抗生素會殺死所有細菌，並抑制其生長，導致益生菌的吸收下降。因此孕婦感冒藥若含有抗生素，則須留意補充益生菌的時間。

   衍伸閱讀：＜懷孕感冒怎麼辦？破解孕婦不吃藥不打針的迷思

2. ## 規律補充才能有效發揮益生菌功能

   無論是從食物或營養品補充益生菌，孕婦都應該要規律吃益生菌，才能讓益生菌發揮效果。

3. ## 應避免油炸、燒烤物及刺激性食物

   一般油炸、燒烤食物都會過油或過鹹，而刺激性食物會降低益生菌的活性和吸收率，因此不建議與益生菌產品一起吃。另外，補充益生菌的期間也建議減少咖啡、茶、大蒜精、速食、滷味等食物。

孕婦益生菌怎麼挑？6步驟選出健康又有保護力的益生菌

- ## 孕婦益生菌挑選步驟一：益生菌數量充足，有保證菌數

  孕期補充益生菌就是為了排便順暢和調整體質，因此菌數量非常的重要，**建議選擇含30億或以上菌落數的益生菌，菌數太少或太多，都無法發揮最好的效果**

  另外活菌會隨出廠的時間和保存條件下降，而保證菌數是指在依指示保存的情況下，到保存期限的最後一天確定還有的菌數。所以選擇保證菌數的益生菌能確保菌數量。

- ## 孕婦益生菌挑選步驟二：適當的菌種數量

  益生菌所含的菌種數並非越多越好，**一般建議選擇4～5種菌種即可，若添加過多菌種，反而容**

易造成益生菌相互排斥，影響優質的益生菌於腸道內存活。

- ## 孕婦益生菌挑選步驟三：清楚標示菌株代碼或專利號

  菌株代碼能證明該菌種的功效獲得研究證實，因此如果益生菌具有菌株代碼獲專利號，品質和安全性會比較有保障。另外也可以透過菌株代碼追蹤菌株的特性，更清楚益生菌產品的成分。

- ## 孕婦益生菌挑選步驟四：清楚標示菌株名稱

  不同菌株會對應不同的生理需求，因此在挑選益生菌一定要選擇有清楚標示菌株名稱的，才能確保所選購的益生菌可以滿足需求。

- ## 孕婦益生菌挑選步驟五：清楚標示成分安全認可

  在挑選益生菌時，可以查看成分是否有獲得國際的成分安全認可。像是美國食品及藥物管理局 (FDA) 或是歐洲食品安全局 (EFSA) 都有類似的安全核可。

- ## 孕婦益生菌挑選步驟六：產後孕婦選對益生菌，奠定哺乳體質幫助順利哺乳

  產後哺乳也可以補充益生菌，奠定哺乳體質幫助順利哺乳，像這類的特定菌種如□□LC40發酵乳酸桿菌」，就能夠幫助調整媽媽哺乳體質、為寶寶提供保護力。

益生菌是指對人體有益的好菌統稱，而不同益生菌也有不同功能，陳勝咸院長建議懷孕初期、中期的孕婦，可以挑選幫助維持消化道機能的益生菌，或是選擇能幫助陰道保養的益生菌。至於從懷孕中後期到產後哺乳的媽媽，則是建議選擇LC40益菌，調整哺乳體質，為自己和寶寶奠定保護力。

重點摘要：

- 益生菌能幫助孕婦維持消化道機能、保養孕婦私密處以及於產後調整哺乳體質。
- 孕期前孕婦就可以吃益生菌，如果懷孕前就有吃益生菌的習慣，不需要因為懷孕而停止。

- 耐酸的益生菌，建議在飯前吃；不耐酸的益生菌，則建議於飯前30分鐘補充。

- 選擇益生菌時，應該挑選益生菌數量充足，且有保證菌數的益生菌，而菌種數建議4~5種為佳。

參考

- Should You Take Probiotics During Pregnancy?Healthline (link)
- Can baby eczema be prevented? - Mayo Clinic (link)
- Probiotics During Pregnancy - American Pregnancy Association (link)



立即分享