# 餵母乳怎麼吃才對?6大類食物攝取, 缺一不可

文章

6月22,2021

1 MIN

母乳是寶寶吃進的第一口食物,其中藏有媽媽的愛,也包含所有媽媽吃進的營養,從懷孕後期就要超前部署,產後哺餵母乳飲食更不能馬虎。想了解吃什麼可以增加母乳?請跟著這樣吃就對了!

正處哺乳期的媽媽,每日可多攝取500大卡的熱量,以均衡飲食為原則,並多補充關鍵營養及成分,讓實實吸收到完整的母乳營養。

哺餵母乳會消耗大量熱量,在哺乳期間,建議媽媽每天多攝取約500大卡的熱量,而這多出來的熱量,不代表可以隨心所欲的吃。那麼吃什麼可以增加母乳呢?要以均衡飲食為原則,多補充可增加母乳食物,例如含有蛋白質的食物以及足夠的水份,避免攝取過多的高熱量、高油脂食物,而胖到自己喔!

## 餵母乳媽媽需要均衡攝取營養

餵母乳媽媽不宜刻意減肥,如果每日攝取不到1800大卡的熱量,會影響乳汁的分泌,建議「餓了就吃,渴了就喝」,並均衡攝取6大類食物,給自己足夠的營養,寶寶也能透過母乳哺餵吸收到成長能量:

- 1. **全穀雜糧類**:每日攝取2.5~4.5碗。媽媽可以將月子餐中的白米飯換成糙米飯、燕麥粥、雜糧飯等,或是選擇蕃薯、玉米當作額外的點心,就能攝取到穀類的營養。
- 2. **蔬菜類:**每日攝取3~5份。產後的媽媽容易出現排便不順、腸胃不適等症狀,新鮮的 蔬菜能提供膳食纖維,幫助排便順暢,同時也能獲得其他營養,像是青江菜含有鈣質、 菠菜含有鐵質等。
- 3. **水果類:** 每日攝取2~4份。水果也是解決排便不順的好幫手,同時也能讓餵母乳的媽媽補充水分。像是香蕉、蘋果、芭樂等都是很好的飯後選擇。
- 4. 豆魚肉蛋類:每日攝取4~7.5份。這類食物中所含的蛋白質[DHA等,皆是對媽媽及寶寶有益的營養,像是豆腐、黑豆、鮭魚、雞胸肉等,都要多多補充。
- 5. **乳品類:**每日攝取1.5杯,每杯約240毫升。從懷孕開始,媽媽容易流失鈣質,餵母乳階段仍要持續多補充,多吃像是起司、優格、鮮奶等,有助於寶寶的骨骼發展。

6. 油脂與堅果種子類:每日攝取油脂3~6茶匙、堅果種子1份。身體需要好油,使用像是葵花油、芥花油等來料理,而葵花子、杏仁果等堅果類可當點心食用,注意份量,才不會過量。



## 哺乳媽媽可額外補充關鍵營養及成分

這階段寶寶的營養全來自母乳,所以媽媽可以攝取DHA奠定寶寶的學習力,並補充源自母乳<sup>1</sup>LC40益菌<sup>2</sup>,幫助奠定寶寶保護力,以及維生素D增加鈣質的吸收。

#### 1. **DHA**

WHO建議,孕哺婦女每日應攝取200毫克的DHA[]DHA含量高的魚通常都是深海魚類,但深海魚恐有重金屬的疑慮,寶寶如果藉由奶水攝取到過量的汞,有可能會影響發展。而且一天要攝取這麼多魚類很不容易,建議可攝取藻油DHA[]一來可滿足一日DHA營養,二來可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鈣質,除了要補鈣之外,如果不常曬太陽也會缺乏維生素D[因為維生素D可增加鈣質的吸收,所以,補充維生素D對媽媽非常重要。建議哺乳媽媽一天可補充10微克(400IU)的維生素D[]並多食用富含維生素D的食物,如魚、蛋、乳品及黑木耳、香菇等。

#### 3. 源自母乳<sup>1</sup>LC40益菌<sup>2</sup>

LC40(Lactobacillus fermentum)是一種菌種篩選自母乳的益生菌,可調整體質、奠定寶寶的保護力。所以,媽媽在哺乳時,可選擇此類幫助調整哺乳媽媽體質的營養品,有助持續母乳哺餵之路。



1\*菌種篩選自母乳

2\*\*LC40(LactobacillusfermentumC)ECT 5716)is distributed under license by Biosearch S.A.

#### 參考資料:

- 1. https://mammy.hpa.gov.tw/Home/NewsKBContent?id=497&type=01 (link)
- 2. https://mammy.hpa.gov.tw/Home/NewsKBContent?id=347&type=01 (link)
- 3. https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1405&pid=10133 (link)



### **Pagination**

頁 1 / 4 頁 1 / 4

頁 2 / 4 頁 3 / 4

頁 4 / 4

每頁顯示結果: 24 ▼