# 發奶食物吃什麼?發奶食物表幫助媽媽順利追奶,避免吃到退奶食物

文章

10 月 6, 2022

2 MINS

追奶、發奶吃什麼?是許多媽媽在母乳哺餵期間會遇到的問題,事實上,如何調養乳汁的多寡以及品質,跟媽媽的飲食習慣大有關係!吃什麼才可以發奶?哺乳期間是否可以用藥?甚至是母乳的顏色又代表著什麼?這些哺乳媽咪的疑問,就讓專業醫師幫你解答。

## 影響乳汁分泌的原因,掌握原因才能成功發奶與追奶

乳汁分泌原因1: 泌乳激素分泌多寡

巡乳激素最主要的生理功能是讓乳腺產生乳汁,哺餵寶寶。不過重要的是,**需要** 寶寶的吸吮,巡乳激素才會開始作用,製造奶水供寶寶食用。

所以多給寶寶吸吮,多多刺激,就能促進發奶,固定2至3小時清空乳房,可以提升奶量。

## 乳汁分泌原因 2: 多補充水分和發奶食物

若想要製造出足夠的奶水,想要發奶成功,那麼原料充足就相當重要。

在哺乳期間,媽咪們除了要注意水分攝取是否充足,另外湯湯水水類型的發奶食物也可以多吃,來幫助媽媽成功追奶。

同時,媽媽也需要多吃高油脂、高蛋白的食物來發奶,如果只喝清湯類的食物,喝再多對奶量的幫助也極為有限,且母奶品質也可能會下降,變得很水很稀。

乳汁分泌原因3:媽媽心情狀況和身體健康程度

在哺乳階段,媽咪們都需要好好注意生活作息,如果因為熬夜、疲累、月經周期 等原因導致氣血不足,奶量自然會少。**所以媽咪必須保持足夠睡眠,多吃補充氣 血的食物,來追奶成功。** 

另外,媽媽們也要保持好心情,不用因為擠奶,或追奶必須多久擠一次,造成自己過於緊張,也不用擔心小孩會因為自己奶量不夠,導致吃不飽。**要放鬆自己的心情和身體,讓寶寶來吸吮,奶量自然就會增加。** 

## 發奶食物Menu上菜囉! 跟著發奶食物表這樣搭,哺乳媽咪不再嫌奶少

需要追奶的媽媽看過來! **想要順利發奶,建議攝取足夠的熱量以及水分,而熱量來源通常是蛋白質、醣類以及脂肪,其中蛋白質尤其重要**,因為蛋白質是讓嬰兒肌肉、骨骼成長的基石。

這邊也準備了發奶食物表,讓媽媽們可以順利從這些快速發奶食物中,攝取到適合的蛋白質、醣類以及脂肪。



▲存好發奶食物清單,吃對食物幫助媽媽順利發奶

## • 蛋白質含量高的發奶食物

大豆、毛豆、花生、魚肉、雞肉、雞蛋、牛肉、豬肉、鴨肉、蝦子、透抽、牛奶等。

## • 醣類含量高的發奶食物

米飯、馬鈴薯、南瓜、地瓜、紅豆、綠豆、玉米、水果(非寒涼性水果,如:蘋果、木瓜、草莓等)、蔬菜(非寒涼性蔬菜,如:高麗菜、皇宮菜、萵苣、菠菜)等。

#### • 脂肪含量高的發奶食物

大豆、魚肉、酪梨、堅果、椰子油等。

#### • 發奶料理推薦

鮮魚湯、鮮蚵湯、自製滴雞精、山藥排骨湯、青木瓜排骨湯、燕麥粥、黑芝麻粥、酒釀湯圓、豆漿。

**追奶食物菜單因人而異,沒有任何食物對每位媽咪都能百分百都有效**,追奶發奶最重要的還是要保持好心情、多休息~若仍被奶量不足的問題困擾,也可以尋求醫生的幫助來追奶唷!

另外,要追奶的媽媽們,也不用太在意一定要吃發奶食物,有時候吃自己喜歡的食物,會比吃發奶食物來的有效,因為吃自己喜歡的食物,會讓心情變好,好心情對於追奶發奶來說相當重要。

# 媽媽追奶要注意!發奶食物別吃錯,小心吃到退奶食物!

除了發奶食物外,**也存在著會退奶的食物,像是比較「冷性」的食物,會影響到媽媽母奶的分泌,導致奶量減少,**因此會建議這些食物在哺乳期間,盡量不要食用,避免媽媽提早退奶,這邊也為媽媽們準備好退奶食物表,幫助媽媽可以在哺乳期間避免吃到這些食物。

## 退奶食物清單

冷性水果:橘子、葡萄柚、梨子、鳳梨、西瓜、柿子以及火龍果等。

冷性蔬菜:韭菜、大麥芽、竹筍、薄荷、人蔘、蘆筍、大白菜、空心菜、白蘿蔔等。

媽媽們如果不小心吃到退奶食物,像是人蔘湯或麥茶等,不需要太過擔心,食物中的荷爾蒙要對人體有作用,需要吃足量才會有影響。**如果媽媽們還是擔心會有** 

# 退奶問題,建議可以補充發奶食物來幫助母奶分巡[



▲哺乳期間盡量不要食用退奶食物。

## 因為相信母乳最好,醫: 追奶五大守則幫助媽咪充足泌乳

專業醫師表示,大部分媽媽都可以製造寶寶所需要的奶水,但媽媽總不可避免的擔心寶寶有沒有吃飽?奶量是不是不夠?或是該怎麼做才會發奶?別擔心,只要謹記醫生建議的追乳發奶5大守則,所有發奶困擾難題都解決!

- 追奶守則1: 想吃就餵,不限制餵奶時間及次數
- 追奶守則2: 正確吸奶, 確保寶寶吸出奶水動作

- 追奶守則3: 擠壓輔助, 善用C形握法促進分泌
- 追奶守則4: 換邊餵奶, 重複換邊餵並持續按摩
- 追奶守則5: 心情愉快, 保持良好情緒有助分泌

5大守則其實注重的,是媽媽的心情,保持好心情對於追奶最有幫助,也鼓勵媽媽們不用太過於糾結奶量,對自己的要求過高,導致心情鬱悶,反而對追奶會有負面效果。

## 親餵一定對追奶比較有幫助嗎? 瓶餵有可能追奶?

正常情況來說, **親餵的確會幫助奶量有所提升, 因為寶寶若頻繁的吸奶, 會刺激媽媽腦下垂體, 進而分泌奶水。**雖然整體看來, 親餵的奶量, 會比瓶餵多, 不過瓶餵也不一定會不利於追奶。

只要哺乳媽咪能夠定時的排出母乳,而且每次擠奶都清空乳房,也可以讓媽咪的奶量提升。因為這麼做會刺激催產素分泌,母奶的產量會因此提升,同時幫助降低塞奶的機率。

不過親餵的好處還是比較多,因為親餵不僅能夠提升奶量,也能幫實實建立安全感,培養親子之間的感情。而且實實的吸吮,除了能讓奶量提升之外,對於預防塞奶和乳腺炎都很有幫助。且實實在第一時間喝到的母奶,營養流失的機會比較低,能讓實實攝取到完整的母乳營養。

但對於重返職場的媽咪們來說,並無法一直親餵寶寶,所以這時候的最佳選擇就 是混餵,這麼一來有時間能夠和寶寶培養感情,也有時間能讓媽咪休息,應付工 作上的重擔。**建議媽咪們在返回職場前,就先跟寶寶練習混餵,讓寶寶能夠有時 間適應瓶餵和親餵模式。** 



▲建議媽咪們在返回職場前,就先跟寶寶練習混餵。

# 母乳顏色大揭密! 掌握各階段母乳顏色、營養,讓媽咪安心哺乳

母乳媽咪餵養的過程,是不是曾因為母乳顏色變化而緊張擔憂一陣子呢?其實媽咪乳汁每一階段都各有其營養特點,顏色也會不同,媽咪只要掌握守則就可以放心哺乳喔!

## 常見因階段不同可能有變化的母乳顏色:

- 灰白色:蛋白質、脂肪及碳水化合物較多,稱為「灰奶」。
- 淡白色: 脂肪少, 但依然含礦物質及維生物。
- 綠色奶: 因攝取大量維生素含量高食物或藻類。

- 深黄色: 因攝取□群維生素,影響奶色。
- 草莓色: 因寶寶吸力或擠奶過大力造成, 並不影響營養。
- 藍色奶: 因攝取中藥或草藥, 靜置後會慢慢呈奶色。

#### 因使用額外醫藥,出現應停止餵母乳的情況:

• 黑色奶: 哺乳媽媽可能因抗生素使用, 請告知醫生並停止餵食!

## 哺乳藥不藥?醫哺乳媽咪用藥四原則,不擔心影響母乳寶寶

哺乳媽咪好糾結,追奶過程怕吃藥會影響寶寶,甚至想放棄哺乳~媽咪不「藥」怕! 先了解用藥四原則,謹慎遵守才是上上策!

- 先找醫師: 建議媽咪不要自行買藥吃,先詢問醫師建議,並主動告知醫生正在哺乳
- **外用藥優先**: 相同成分藥物, 媽咪若有軟膏、吸入、鼻噴、點眼等外用型可優先使用
- **防護措施**: 媽咪吃藥緩解症狀後,仍要注意哺乳時全程戴口罩、多洗手, 避免傳染給寶寶
- **其他藥品**:除了感冒服藥情形,若哺乳媽咪有避孕需求,要注意避免避孕藥影響寶寅成長或減少泌乳量唷

## 追奶發奶常見Q&A

#### Q1□發奶食物吃多了會怎麼樣 ?

**發奶食物可以多吃,但是不要都吃同一種食物來攝取**,像是蛋白質可以選擇雞肉、豆腐等,醣類可以選擇南瓜、地瓜,多樣地選擇不同營養來源,才可以達到營養均衡。

#### Q2□哺乳媽咪出現追奶疲勞怎麼辦?

如果媽咪是半夜起床擠奶的哺乳生活型態,會造成媽咪本身過於疲憊,還需要起床追奶的情況。**若本來就重視睡眠的媽咪,建議可以睡前擠奶。** 

夜間如果寶寶需要哺乳,可以用躺餵的姿勢,也可以跟家人或另一半商量,分工照顧寶寶,幫忙餵食,另外也可以幫媽咪按摩刮痧,幫助舒緩壓力。

#### 重點摘要:

- 影響乳汁分泌原因: 泌乳激素、媽媽健康狀況、發奶食物和水分。
- 5大追奶守則: 想吃就餵、正確吸奶、擠壓輔助、換邊餵奶、心情愉快。
- 發奶食物原則: 熱量、高蛋白、水分。
- 哺乳媽咪用藥四原則: 先找醫師、外用藥優先、防護措施、其他藥品。

## 參考資料:

- Reference\_1[]台安醫院 (link)
- Reference 2 國泰醫院 (link)

立即分享