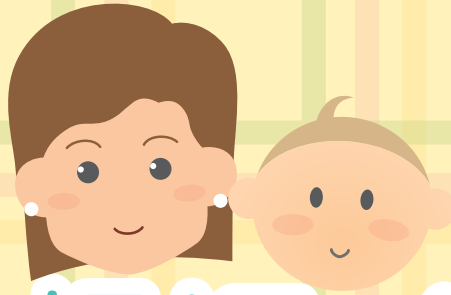


介紹母乳系列一



哺乳媽媽的飲食原則

母乳

製造時所需的營養一部份是來自懷孕時體內積存的脂肪，另一部份來自母親每天所吃的食物。

母乳營養是為嬰兒度身訂造的，所以媽媽飲食習慣並不會對母乳造成重大影響，但過度疲勞、沒時間進食、沒有家庭支持的母親，母乳量可能減少。研究指出，在非洲中度營養不良媽媽的母乳中營養與歐洲營養豐富的媽媽作比較，營養組成成份並沒有重大差別，但在蛋白質及脂肪的質量上是有分別的。因為母親會將最好的營養留給孩子，如果飲食中的營養不夠，她會損耗自己的身體組織來令母乳有足夠的營養。當母親有中度營養不良時，分泌出來的母乳仍然是好的品質及有足夠的奶水。只有在婦女有嚴重營養不良時，才會導致乳汁減少，她的母乳可能比營養豐富的婦女所產生的母乳含有較少的脂肪及部份維他命，但也絕對比配方奶來得好。



母親在哺乳期可以跟從以下的飲食原則：

- 1** 哺乳期應該攝取均衡的營養，以免損耗自己身體組織來製造母乳，建議從食物中吸取蛋白質、澱粉質、礦物質、維生素等。哺乳期一天需消耗700卡路里，營養狀況良好的婦女約有200大卡是來自身體的脂肪，約500大卡是來自她每天所吃的食物，所以婦女在坐月子時，並不需要大量的進補，亦不需要擔心自己吃得少而母乳中沒有營養，每天只需要額外補充約500大卡的食物就足夠了。如果不計較熱量的婦女，則可以採用“餓了就吃”原則。
- 2** 發奶及退奶食物都因人而異，哺乳期不需刻意多吃或避免吃特別的食物，然而，有些食物是特別容易退奶，例如：人參、谷芽、麥芽、淡豆豉、豬肝、乳鴿。可以留意這些食物否會退奶，而考慮是否食用。有部份哺乳期婦女食了以下的食物可以發奶，例如木瓜、魚類、豬腳、豆腐、鱒魚、豆漿、黑糯米、運動飲料、蠔、榴槤等。
- 3** 除此之外，高過敏食物在媽媽食用後（例如蝦蟹、硬殼果、鮮奶）如果嬰兒有過敏情況，例如肚子出紅疹等，則停止食用此等食物，如果嬰兒沒有過敏情形，則不需要停止食用該等食物，以均衡飲食為原則。
- 4** 水份的攝取對於母乳量有關，應該由口渴感來決定，每天保持至少2000cc的水份。
- 5** 缺乏維他命D的哺乳婦女所產生的母乳，母乳中的維他命D成份則偏低，例如全身覆蓋衣服又沒有接受足夠日照的母親及嬰兒、長時間在室內、使用防曬油的母親、肥胖母親（BMI>30）。英國國家健康臨床建議局（National Institute for Health and Clinical Excellence NICE）建議所有哺乳婦女每日需補充10毫克維他命D，及適度的曬太陽。
- 6** 研究顯示雖然哺乳期時骨質密度會減少，但當月經恢復或停止哺餵後，母親的骨質密度又回到基準值或是變得更高。而隨著哺乳期時間的增加，發生老年性關節骨折的機率愈小。所以哺乳期並不需要額外補充鈣質，忌喝奶製品及其他高鈣食物的婦女才需要補充鈣質。
- 7** 素食的母親應該攝取含豐富鐵、鈣、維他命D、維他命B12的食物。營養均衡的婦女則不需要額外補充過多的維他命。
- 8** 在哺乳期間，美國兒科醫學會聲明指出母親如果飲用大量酒精，會使嬰兒嗜睡、易出汗、肌肉無力、生長變慢、動作遲緩。當喝下一杯150cc濃度為11%的酒時，需隔兩小時才可以再哺餵母乳。在哺乳期間，盡量別喝酒類，如果已經飲用，則可按以上原則過一段時間再進行哺餵。
- 9** 孕婦一天可以攝取300毫克的咖啡因，血液中只有0.1%濃度的咖啡因會分泌到乳汁之中，而喝後60分鐘母乳中咖啡因最高。哺餵乳婦還是可以飲用茶類、咖啡、巧克力，但若發現嬰兒比較煩躁不好入睡時，可以在下午之後不飲用。

參考資料：

1. Lactational Consultant training. Health-e-learning. <http://www.health-e-learning.com/>
2. 王淑芳、陳昭惠總校閱(2012)·母乳哺育-理論與實務·台北：台灣母乳哺育聯合學會。
3. Lawrence, Ruth and Lawrence, Robert. Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession: Elsevier Mosby, 7th version .