

哺乳母親的飲食原則：

1. 所有的母親都需要進食足夠的食物及水分，以維持自己的健康，才有能力照顧家人與寶寶，哺乳時不需要吃特別的食物，或絕對不能吃什麼食物。
2. 懷孕及哺乳期的女性營養需求較高，但是身體的利用機制也較有效。哺乳婦女每天只需要多攝取500卡的熱量。
3. 奶水製造所需的營養，一部份來自懷孕時體內積存的能量，一部份來自母親攝取的食物，哺乳婦女於產後3-6個月時，體重減輕可能很明顯。
4. 食物吃的不夠營養或是少，不會減少奶水的製造。但是工作壓力大、水分來源不足、沒有時間進食、吃得很差，或者是沒有足夠社會支持的母親會覺得疲憊，而且奶水減少。
5. 水分的攝取量由母親的口渴感來決定，不需要強迫哺乳的母親攝取大量水分。

6. 哺乳婦女應均衡攝取六大類食物，豐富的食物種類並不會讓嬰兒不舒服。研究證實哺乳的嬰兒味覺經驗較豐富，日後對其他食物的接受度較高。
7. 如果母親認為在進食某種食物後，嬰兒變得煩躁愛哭時，可以考慮暫停該種食物一個禮拜觀察看看症狀是否消失。
8. 可能進入母乳中的過敏食物主要是牛奶及奶製品，其他還有巧克力、可樂、玉米、柑橘類、麥及花生。

哺乳母親的飲食迷思：

1. 哺餵母乳的產婦一定要吃得特別營養？

神奇的機制將母親的飲食轉化為母乳，供應寶寶成長所需，我們不難體會媽媽們為何會憂心，吃得不夠營養會使寶寶營養來源不足。或許這樣的例子可以讓母親較為寬心：在一些飢荒地區，媽媽並不見得能夠獲取較他人豐富的營養，然而，對她們的寶寶來說，能否存活下去，端視母親有

沒有哺餵母乳！如果那些母親依然可以哺育她們的孩子，我們又何需顧慮呢？畢竟在現今的社會，我們飲食的品質提升，基本上並沒有營養不良的問題存在。

因此，母乳媽媽們的重點在於均衡地飲食，不需要特別改變自己的飲食習慣去吃什麼，在寶寶沒有過敏的情況下，也無須避免什麼。

2. 關於發奶食物與退奶食物？

坊間傳說許多食物會造成發奶、退奶效果，難道不需要多注意？關於這點，不妨從泌乳原理來探討：當寶寶吸吮得越多，我們的身體會接收到需要更多奶水的指令，乳汁自然分泌多多！換句話說，在寶寶有效吸吮乳房的前提下，不限時間的哺餵扮演著更為關鍵的角色。

那食物的角色？我們知道有些媽媽不管怎麼吃，就是不發奶也不退奶，我們也觀察到，不同文化裡有著不同的發奶食物，某些文化中的發奶食物可能是另一文化裡的退奶食物，因此食物的角色可用曖昧不明來形

容。在我們的社會裡，韭菜是經常被提及的退奶食物，如果一位媽媽不小心吃了韭菜水餃而退奶，真的是韭菜造成了退奶效應嗎？很有可能是因為她預期會退奶的壓力導致了奶水的減退，也可能是韭菜的味道不受寶寶的喜愛導致寶寶哭鬧，而被錯誤地解釋為奶水減少。因此，萬一接觸到退奶食物，我們建議媽媽調整心情重新出發！當然，或許也不妨嘗試所謂發奶食物，畢竟每個人對於食物的反應不同，發奶食物說不定對妳就是會有奶水如泉湧般的感受，只是別忘了，同時要讓寶寶多吸吮或多擠乳才行！

3. 咖啡因、酒精需要忌口嗎？

有一項研究1994年於美國的研究指出一天 750ml 以上的咖啡，對母乳寶寶會有影響，也就是說攝取在 750mL 以下的咖啡(3 杯咖啡)通常沒有問題，但是基於寶寶月齡與個人個別差異，還是需要敏銳的觀察寶寶在您攝取咖啡因之後有沒有不舒服的跡象。如果寶寶特別敏感，您可以嘗試不要在中午過後喝咖啡、茶或是選擇低咖啡因的咖啡、果汁、花草茶等飲品，

同時現在只能喝少量咖啡不代表整個哺乳期都會受限，咖啡因代謝隨著寶寶年齡與個人體質不同而不同，3-5 個月之後的寶寶身體代謝咖啡因的速度就比新生兒快很多。

在酒精部分，研究指出：在偶然情況下少量的飲用（一小杯）葡萄酒或啤酒，對寶寶並沒有傷害，但如果每天持續性的酗酒，對寶寶將會有安全上的顧慮，同時過量的酒精也會影響寶寶的腦部發育。喝酒的同時，酒精也快速地分散到血液與乳汁中，所以避免同時飲酒與哺乳，在飲用比較多的酒或酒醉時，考慮將此時期的奶水擠出丟棄。在我們的文化中，許多食補需要輔以米酒來燉煮，對於母乳媽媽來說，花多一點時間熬煮會是安全折衷的好方法。

若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡
您的主治醫師姓名：_____

聯絡電話：(06)3553111 分機 1231

衛教諮詢：(06)3553111 分機 1209

臺南市立安南醫院-委託中國醫藥大學興建經營

102.02 HE-8C048



臺南市立
安南醫院 -委託中國醫藥大學興建經營
TAINAN MUNICIPAL AN-NAN HOSPITAL-CHINA MEDICAL UNIVERSITY