



這樣吃 哺乳不NG 素食媽咪營養指南

媽咪生產後月子做得好，除了不會留下產後的各種病症之外，還可以調理因懷孕、生產後所虧空的身體，也能促進母乳分泌，因此坐月子是產婦非常重要的時期。現今因環保、健康及愛護動物等因素，越來越多人傾向素食飲食，而究竟素食媽咪坐月子該怎麼吃，才能營養均衡又不影響母乳分泌呢？

文 / 林妍君

國泰健康管理台南中心營養師



【未計畫哺乳的媽咪】

1. 可恢復孕前的均衡飲食：

全素媽咪的均衡飲食（五大類食物）：全穀雜糧類、豆類（如：黃豆、黑豆、毛豆和其製品）、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。

奶蛋素媽咪的均衡飲食（六大類食物）：全穀雜糧類、豆蛋類、乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類。

2. 不需特別增加熱量及蛋白質等營養素的攝取，以利產後體重的恢復。

【計畫哺乳的媽咪】

1. 以均衡飲食為基礎，調整熱量及營養素的攝取，維持母體健康及寶寶的生長發育。

每日熱量增加500大卡攝取，做為乳汁熱量來源。並補充約兩份的蛋白質（註1），以利修補身體組織、恢復傷口和增加乳汁分泌。

豆類、穀類很互補：很多人誤以為吃素食者「蛋白質」會攝取不足，其實豆類（如：黃豆、黑豆、毛豆和其製品）的蛋白質屬於完全蛋白質，是優質蛋白質來源。其他含有蛋白質的食物還包含穀類及乾豆類，雖然其胺基酸成分不夠完整，但如果兩者一起攝取也可達到互補效果。

避免選用素料加工品：素料加工品的蛋白質含量可能較少，且含較多鹽分，月子期間如果攝取過多鹽分，反而不易排除體內水分，會使代謝變慢。

2. 除三餐以外，額外攝取1-2次點心（如：紅豆紫米粥、山藥蓮子湯、黑芝麻豆漿等）以達到營養需求。

3. 攝取足夠水分（湯、茶和水加總每天2000c.c.以上）。

4. 不亂服成藥或成分不明食品。

5. 產後第4週可以開始預備瘦身，飲食以清淡、低脂、少量多餐為宜。



產後1個月是媽咪身體修復調養的黃金時期，也是泌乳重要關鍵期，國泰產後護理之家的月子餐由駐館營養師及廚師共同規劃，根據媽咪產後階段性調理，搭配營養需求設計多元化菜單，加上館內自設廚房，以嚴選優良食材餐餐新鮮現煮，讓媽咪養身不養肉！均衡飲食習慣再搭配規律運動和生活作息，素食媽咪在坐月子期間也能調理好體質，同時恢復好體態。

註1：1份蛋白質=黃豆20公克=黑豆25公克=毛豆50公克=干絲40公克=無糖豆漿190c.c.=1/2塊板豆腐=1/2盒裝豆腐=1塊小方豆干=1/3塊黑豆干=1/2片濕豆包

國泰竹教產後護理之家 正式開幕，敬邀參觀

國泰產後護理之家台北會館、台南會館成立近十年，照顧超過6,000名寶寶，帶著豐富的照護經驗，進駐新竹，我們以專業打造軟硬體兼具服務內容與環境，貼心呵護媽咪孕期至產後的時光，要提供新竹準媽媽們更好的選擇！



【專業團隊】

- ✓國泰醫院婦兒科醫師陣容：軟硬體設備齊全、定期巡診觀察
- ✓專業護理師照護：零保母規格、24H專業照護、一對一育兒衛教指導、泌乳輔導
- ✓駐館營養師專屬營養諮詢：身體組成分析、量身階段性飲食建議、協助產後體態恢復

【貼心守護】

- ✓高規環境：坐擁城市少有綠意庭園、戶戶透亮光景、全棟智能氧生淨化、療癒放鬆空間
- ✓全方位孕期產後服務：育兒APP掌握孕期產後紀錄、多元媽媽教室課程

【預約方式】

國泰竹教產後護理之家
電話：03-515-2669



LINE預約