

產婦與哺乳期飲食

國泰綜合醫院營養組編印 著作權人：國泰綜合醫院
本著作非經著作權人同意，不得轉載、翻印或轉售

■ 飲食目的

產後婦女需攝取足夠熱量與蛋白質，才可維持自身健康使傷口快速恢復，以利照顧嬰兒時有足夠體力，產後有要哺餵母乳的產婦，還需特別注意液體補充，以利乳汁分泌。

■ 產後飲食原則

- **攝取均衡飲食，避免過多飲食禁忌**，可少量多餐攝取足夠熱量與蛋白質，每日熱量建議 25-30 大卡/公斤體重+哺乳期 500 大卡/天，蛋白質每公斤體重約需 1.0-1.1 克+哺乳期 15 克/天。
- **避免高脂與難消化食物攝取**，若有高膽固醇血症產婦也需避免過量補充內臟類（豬肝、豬腎）與豬腳。
- **適量水份攝取**，建議每天水分攝取 2000 毫升，若有哺乳之產婦，則需每天攝取 2500-3000 毫升，以利乳汁分泌及避免脫水。

■ **增加纖維攝取**，主食可選用全穀雜糧類，如：糙米飯、燕麥、地瓜等，另也需攝取多種蔬菜與適量水果，可**避免便秘**，但有許多生冷蔬果與食材在產後是需避免，因過量生冷食物易導致奶量減少，其選擇建議如下：

	可食食物	避免食物
蔬菜類	綠色蔬菜(除寒性食物)、紅鳳菜、高麗菜、菇類、紅蘿蔔、海帶	大白菜、小白菜、茄子、蘆筍、竹筍、白蘿蔔、番茄、瓜果類(黃瓜、苦瓜、絲瓜、冬瓜等)
水果類	蘋果、木瓜、芭樂、水蜜桃、葡萄、櫻桃、奇異果、龍眼、荔枝、草莓、香蕉(適量)	瓜類(西瓜、香瓜、哈密瓜)、水梨、柑橘、柿子、柚子、枇杷、楊桃
其他	南瓜、栗子、紅豆、薑、大蒜、香菜、蔥、肉桂	螃蟹、鴨肉、蓮藕、菱角、綠豆、辣椒

- **足量的維生素 D**，可由**適度日曬**或攝取**富含維生素 D 的食物**如：魚、雞蛋、乳品類、菇蕈類等來獲得。
- **攝取足量的鐵質與鈣質**，但兩者的吸收效率會相互影響，所以補充時間需錯開，且建議服用含鐵食物時，可一同補充富含維生素 C 食物，如：水果類。

富含鐵質食物	富含鈣質食物
動物性 ：內臟類、豬血、肉品類、雞蛋、海鮮 植物性 ：深綠葉蔬菜、紅莧菜、紫菜、髮菜、乾豆類、黃豆類、堅果	動物性 ：乳品類、吻仔魚、小魚乾、乾蝦米、牡蠣 植物性 ：黃豆製品（板豆腐、豆干）、芥藍菜、海帶、紫菜、莧菜、金針、黑芝麻、杏仁果

- **素食產婦**需注意**維生素 B12 補充**，可多攝取**深綠色蔬菜、味噌**或食用**酵母粉**補充。
- **產後前 2 週**需**避免酒精與辛辣物攝取**，以避免造成子宮收縮，另有哺乳的產婦在哺乳期間，建議**避免酒精攝取**，以免胎兒生長受到影響。

- 產後第 2 週可開始嘗試攝取含麻油烹煮的食物，太早攝取麻油、人蔘、靈芝易影響受損血管癒合。（備註：產後不一定要進補，應採均衡飲食原則，才可使飲食所需的維生素與礦物質攝取足夠。）
- 服用生化湯的產婦需注意，若惡露量較先前月經量大時，則需立即停用。
- 哺乳期產婦應避免咖啡因與易過敏食物攝取，如：咖啡、巧克力、玉米、芒果、花生等，若哺餵母乳時發現嬰兒異常躁動或不停哭泣時，需特別注意飲食中是否有易影響嬰兒的食物。
- 哺乳期產婦可選擇的發奶食物與退奶食物：

發奶食物	退奶食物
青木瓜、純黑麥汁、黑糯米、芝麻、花生豬腳湯、雞湯、魚湯等。	麥芽、大麥、韭菜、人蔘、咖啡、花椒、薄荷

注意：純黑麥汁（黑麥芽，又稱裸麥）是可幫助發奶，但一般麥芽是會退奶的唷！

為了健康，請先把握以上飲食原則，若想進一步了解個別化飲食衛教，請諮詢營養師。

若有任何疑問，請洽

國泰綜合醫院 (02)27082121 轉 1681-1683

內湖國泰診所 (02)87972121 轉 712

新竹國泰綜合醫院 (03) 5278999 轉 2250

汐止國泰綜合醫院 (02)26482121 轉 8822

☺ 國泰綜合醫院 營養組 關心您 ☺

A2400.581.2023.11 初訂

2024.01 審閱