

中華民國八十二年二月十五日創刊

營養通訊《55》

發行：財團法人國泰綜合醫院國泰醫訊

發行人：黃清水

地址：台北市仁愛路四段二八〇號

主編：李蕙蓉

電話：二七〇八二一三一（代表）

編輯：賴冠菁 吳蕙如(新竹分院)

第五十五期《中華民國九十五年八月十五日出版》

哺乳媽媽飲食指南

每個媽媽都會擔心自己的寶寶長得不好，或者因為工作的關係，在選擇寶物的食物時，都不知如何才是最佳選擇。母乳中促進健康因子絕不是任何配方比得上的，特別是初乳中含有免疫因子，可以減少嬰兒的過敏及腹瀉，對媽媽則可促進子宮收縮，減少血液流失，更重要的是可以增加母子的親密關係。母乳是上天賜予寶寶最理想完美的食物，當您決定餵乳母乳時，即表示您的寶寶將會有更好的抵抗力，且母乳吸收利用率超優，可幫助寶寶營養加分哦！



哺乳媽媽該怎麼吃才能乳汁分泌量夠，又可達到營養均衡呢？

這是身為哺乳媽媽重要的學習課題。





營養攝取篇

適度補充營養有助於乳汁的營養品質，過度的熱量攝取是會造成肥胖的。

一、熱量及蛋白質

1. 熱量：每日增加 500 大卡的熱量，蛋白質：每日增加 15 公克的蛋白質。
2. 最佳的食物來源是奶類及蛋豆魚肉類，建議每天可增加 1~2 杯的奶類及 1~2 兩魚肉。

二、礦物質：

1. 增加鈣質的攝取；多選用含鈣質豐富的食物，如：奶類及其製品、小魚干、櫻花蝦、豆類及其製品等...
2. 增加鐵質的攝取；多選用含鐵質豐富的食物，如：豬肝、牛肉、紅肉類或深綠色蔬菜等...



三、維生素：

注意各種維生素的攝取，尤其是維生素 A 及維生素 B 群及維生素 C；富含維生素 A 的食物，有肝臟、蛋黃、牛奶、黃綠色蔬果(如：木瓜、芒果、蕃茄、紅蘿蔔...)，維生素 B 群普遍存在於胚芽米、糙米、瘦肉、肝臟、深綠色蔬菜等...食物中；而富含維生素 C 的食物有綠色及黃紅色蔬果(如：青黃紅椒、番石榴、柑橘類、蕃茄、檸檬...)

四、攝取足夠的水分，每天建議量為 2500~3000CC，相當於 10~12 杯，因乳汁的分泌需要水分的協助才能順利製造的，且攝取足夠的水分有助於身體的新陳代謝。

五、別忘了補充纖維質；建議每天攝取足夠的蔬菜及水果，建議蔬菜每天攝取 3~5 盤，水果每天 2~3 個，攝取足夠的纖維質，能有效預防便秘也可攝取到維生素 C 哦！

六、怕胖的媽媽，要避免油炸、油煎的烹調方法，且燉補湯時，可利用冷藏的方法將浮油刮掉，或燉湯前先將皮去除，攝取肉類時，避免選用肥肉或三層肉，以腰內肉、中排等瘦肉為佳。

記得要避免食用高热量的甜食，如：蛋糕、鳳梨酥、夾心餅乾、含糖飲料等...



生乳篇



常聽聞媽媽因乳汁不足的問題而放棄哺乳，真的很可惜！其實只要方法對，您的乳汁也能源源不斷哦！

- 1.增加哺乳的次數及時間：乳汁的分泌是神經刺激反應，當寶寶吸允乳頭時，會刺激媽媽腦下垂體分泌泌乳激素，所以增加哺乳的次數及時間，就能使乳汁平順地製造。
- 2.建立信心：剛開始餵食時，因媽媽的乳汁分泌較少，因此寶寶常會出現吃不飽，哭鬧之問題，只要增加讓寶寶吸吮的次數，一定能讓奶量增加，千萬不可沖泡配方奶餵食寶寶，否則媽媽的乳汁分泌就會下降。

適用的生乳藥膳，不妨試試看！



◎生乳糯米水

食材：糯米 100 公克、白米 100 公克、萵苣籽 40g、甘草粉 5g、水 2000cc
做法：先將白米+白糯米洗淨泡水 10 分鐘後瀝乾，再加入萵苣籽及 2000cc 的水，以大火煮開後，續以小火煮 20 分鐘，邊煮邊攪拌，以免底部燒焦(煮至微稠狀，約剩 1200cc 之湯汁)，然後取湯汁留用，甘草粉用少許溫水調勻後倒入湯汁均勻攪拌即可。

熱量分析：蛋白質 4 公克、脂肪 0 公克、醣類 30 公克、熱量 136 大卡

◎山藥排骨湯

食材：山藥 100 公克、中排 100 公克

做法：中排先川燙後去血水，連同切好的山藥塊放入鍋中燉煮即可。

熱量分析：蛋白質 18 公克、脂肪 10 公克、醣類 30 公克、
熱量 282 大卡。



◎黃耆通草雞湯

食材：雞腿 2 隻、黃耆 20 公克、通草 20 公克

做法：將雞腿洗淨川燙過，加入黃耆及通草，調味後燉約一小時，加入少許酒調味。

熱量分析：蛋白質 35 公克、脂肪 15 公克、醣類一公克、熱量 275 大卡。

◎ **餵食母乳的飲食禁忌**

1. 避免會造成退奶的食物：韭菜、人參、麥芽飲品。
2. 適量的酒精，有助於乳汁的分泌，但酒精過量反而會抑制噴乳反射，且過量的酒精會藉由乳汁傳遞給寶寶，影響寶寶的智力發展。建議吃完燒酒雞或其他含酒之補品，要等 30 分鐘後再哺乳；或將補品用小火烹煮久一點，讓酒精蒸發掉再食用。
3. 若有過敏家族史，建議避免容易引發過敏原之食物，如：牛奶、蛋類及其製品、蚶、蟹等...帶殼海鮮類。
4. 避免刺激性食物，如：咖啡、茶、巧克力、可樂等...，因會藉由乳汁將咖啡因傳遞給寶寶，而寶寶精神會較亢奮，影響睡眠品質。

◎ **哺乳期的主要是營養素參考攝取量(以 31-50 歲的女性為例)**

營養素	熱量	蛋白質	鈣	鐵	鎂	維生素 A	維生素 D	維生素 E
	大卡	克	毫克	毫克	毫克	IU	微克	微克
建議量	2350 3050	63	1000	45	315	900	10	15
營養素	維生素 C	維生素 B1	維生素 B2	維生素 B6	維生素 B12	葉酸	菸鹼酸	
	毫克	毫克	毫克	毫克	微克	微克	毫克	
建議量	140	1.1~1.4	1.3~1.7	1.9	2.8	14~19	500	

資料來源：行政院衛生署 91 年公佈

◎ **哺乳期的每日飲食建議量**

食物類別	一般成年女性	哺乳期	份量說明
熱量	1800 大卡	+500 大卡	
五穀根莖類	3 碗	4 碗(+1 碗)	1 碗飯=2 碗麵=1 個中型饅頭
低脂奶	2 杯	3 杯(+1 杯)	1 杯=240c.c.
蛋豆魚肉類	3 份	3 份	1 份 =熟肉、魚肉 30 公克(約 1 兩) =蛋 1 個=傳統豆腐一塊
蔬菜類	3 碟	4 碟(+1 碟)	1 碟=100 公克 (約 3 兩)
水果類	3 個	3 個	1 個=橘子 1 個=芭樂 1 個
油脂類	2 湯匙	2 湯匙	1 湯匙=15 公克烹調用油