



哺乳期飲食原則 Q&A

目的

- 提供足以製造豐富乳汁的營養。
- 供應分泌乳汁所需的能量。
- 維持母親本身的需要，使產後或哺乳期身心健康。

一般原則

- 哺乳婦應攝取均衡的飲食。不要設定太多飲食禁忌，以免營養素攝取不足，影響產後復原的速率。
- 熱量：母乳是最適合嬰兒食用的食物，故產婦最好以母乳哺育自己的寶寶。其熱量的需要因人而異，通常與泌乳量成正比，此時期每日熱量的攝取以增加 500 大卡為宜。
- 蛋白質：哺乳婦每日宜增加 15 公克蛋白質，其中一半以上應來自高生理價值蛋白質食物，如牛奶、乳製品、蛋、肉、魚等。並且可搭配植物性蛋白質，如豆漿、豆腐等黃豆製品。
- 鈣質：哺乳期應攝取足夠的鈣質，以滿足嬰兒的生長和母體的需要。且增加維生素 D 來幫助鈣質吸收。建議鈣質每天攝取 1000 毫克，其鈣質含量較高的食物，如：牛奶、小魚干、蝦米、牡蠣、海藻、黑芝麻、豆腐、黃豆類製品等。
- 鐵質：為了彌補分娩失血及泌乳時的需要，分娩後兩個月內，每日仍需攝取 30 毫克的鐵質。鐵質含量豐富的食品如紅肉類、蛋黃、肝臟、內臟類、豬血、豆類、深綠葉蔬菜、全穀類、葡萄乾及乾果等。

- 維生素：哺乳期間維生素的需要量應增加。
- 液體：每天液體攝取若能達到 2500 ~ 3000 c.c.，對於乳汁的分泌很有幫助，且可避免母體脫水現象產生。水分及飲料如果汁、開水、牛奶等都是補充液體很好的方法。
- 食物的選擇：哺乳期間應廣泛選擇食物，食物的選擇會影響乳汁的分泌與品質，如豬蹄、花生、木瓜、鯽魚、鱸魚、蝦、酒釀等都可增加乳汁的分泌。
- 每日應做運動，以使產後之體重早日恢復至標準體重範圍內。
- 哺乳婦避免食用的食品：
 1. 菸、酒、咖啡與濃茶。
 2. 含脂肪多的食物，如：肥肉、油炸食物等。
 3. 鹹的或燻製的食物，如：醃肉、鹹蛋、鹹魚、火腿、豆腐乳等。
 4. 只提供熱量而無營養價值的食物：糖果、巧克力、甜點、可樂、汽水等。
 5. 刺激性的調味品，如：辣椒、胡椒、咖哩等。
 6. 人參、韭菜、麥芽。
 7. 口服避孕藥：一般口服避孕藥會減少乳汁的分泌量，故一般哺乳期的媽媽不建議使用此方法避孕，您可選擇其他的避孕方式或直接向醫師詢問。
- 不哺乳之產婦應攝取普通飲食，營養平均分配於三餐中，不宜額外攝取過多的食物。

112.01 60-C9-026



新北市立聯合醫院關心您
聯絡電話 (02) 2982 9111 分機 3200
若有任何疑問，歡迎您與我們聯絡