



## 哺乳期飲食原則

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。哺乳期飲食要能：

- 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

- **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 1,000 毫克（約 4 杯 240 c.c 牛奶），其鈣質含量較高的食物，如：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。鐵質含量豐富的食物如紅肉類、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均應增加。
- **液體**：每天液體攝取若能達到 2,500 ~ 3,000 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**：

- 菸、酒、咖啡與濃茶。
  - 含脂肪多的食物，如：肥肉、油炸食物等。
  - 鹹的或燻製的食物，如：醃肉、鹹蛋、鹹魚、火腿、豆腐乳等。
  - 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。
  - 刺激性的調味品，如：辣椒、胡椒、咖哩等。
  - 人參、韭菜、麥芽。
- 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。

---

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡  
電話：[\(04\) 22052121](tel:0422052121) 分機 4144