0 至 **3** 個月

文章

產後檢查及護理項目一覽

媽媽需於產後進行各項檢查，確保身體機能正常，開心快樂地與寶寶一起成長!

- 哺乳期的額外營養需求
- 上奶湯水
- 簡易修身運動
- 心理健康

1 min to read

哺乳期的額外營養需求

哺乳期間需要攝入額外的熱量，約500卡路里，亦需增加攝入蛋白質、葉酸、碘、鋅、維他命A和奧美加-3脂肪酸，以確保乳汁的營養素含量。所以餵哺母乳的媽媽並不須吃「兩人分量」，應選擇吃營養豐富的食物，務求充分滿足寶寶發育所需的營養，同時亦避免攝入過多熱量以致體重過度增加。可了解更多哺乳期間小貼士。

上奶湯水

不少媽媽都希望以母乳餵哺寶寶，但如果奶量不足，媽媽可以怎麼辦？爭取適當的休息、保持心情輕鬆、補充足夠水份等當然有幫助。而飲食方面，媽媽不妨參考以下上奶湯水食譜，有助媽媽增加奶量。

花生黃豆豬蹄湯

材料：豬蹄1隻，花生50克，黃豆50克，果皮1塊，鹽(適量)

步驟：

1. 預先將花生和黃豆至少浸泡3小時。
2. 把豬蹄清洗乾淨，飛水備用。
3. 凍水放入果皮、花生和黃豆。
4. 煲滾後加入豬蹄，以大火煲滾15分鐘後，轉中火煲2小時。
5. 加適量鹽調味即可。

功效：花生和黃豆有助乳汁能暢順地流通，蛋白質豐富的豬蹄可刺激乳汁的分泌。

青木瓜鯽魚湯

材料：青木瓜1個，鯽魚1條，瘦肉200克，去核紅棗6粒，薑4片，鹽(適量)

[illegible]:

1. [illegible]
2. [illegible]
3. [illegible]
4. [illegible]
5. [illegible]15[illegible]1.5[illegible]
6. [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]

[illegible]

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]3[illegible]
- [illegible]

[illegible] ([illegible])

- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]
- [illegible]

- 此運動亦適合坐着/站立時進行

心理健康

由於荷爾蒙的變化、角色的轉變、照顧嬰兒的挑戰和家庭的問題，媽媽在分娩後的一段時期出現情緒問題的風險可能會較高。若媽媽出現產後抑鬱，配偶亦有較大機會受情緒困擾。因此，媽媽的產後情緒健康是十分重要的。

預防產後抑鬱

- 在懷孕前有充分的準備，作出適當的家庭和財務安排。
- 對為人父母抱切合實際的期望，有助適應產後的生活。
- 學習更多有關懷孕、分娩和照顧嬰兒的知識，例如參加母嬰健康院的共享育兒樂研習班及產後支援小組，或參加由其他機構舉辦的相關講座及工作坊。
- 與其他父母溝通和分享經驗，建立支援網絡。
- 與伴侶及其他家庭成員建立良好的溝通，促進了解，互相支持。
- 確保有充足的休息，例如可以托人在產後幫忙料理家務和照顧嬰兒等。
- 抽時間進行休閒活動，例如散步或聯絡朋友。
- 保持健康飲食。不吸煙及避免飲用含酒精的飲品。

媽媽產後保持身心健康對媽媽自己同寶寶都有正面影響，家人的支持亦非常重要，一齊來迎接寶寶降臨的喜悅吧!

以上內容參考及節錄自衞生署家庭健康服務網頁，詳情請瀏覽：
http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/class_life/woman/woman_pwwp.ht...
http://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/class_life/child/child_otm_nut...

雀巢心得精華

哺乳期間攝取足夠營養依然非常重要，因為寶寶腦部還在急速發展當中，如果孕媽咪比較怕食魚和魚腥味，可以考慮服用含魚油DHA 的多元營養補充劑，幫助保持人奶營養充足。雀巢® NESTLÉ® MOM 鎖養膠囊每粒含200毫克DHA，符合世界衛生組織(WHO)建議孕

媽媽及哺乳媽媽每日的攝取量。