文章

哺乳媽媽的飲食

甜蜜的哺乳期開始了，新手媽媽常常在飲食上有了更多顧忌，畢竟是一個人在吃兩個人的飯。如果營養不足，不僅會影響母體健康，還會降低乳汁質量，影響嬰兒的生長發育。

1 min to read

食物多樣，不過量

不需要為了哺乳，將您的飯量增加一倍，也不需要因為過度關注體重而節食。哺乳期膳食應該是由多樣化食物構成的平衡膳食，以滿足

營養需要為原則，無需特別禁忌。

- 增加魚、禽、蛋、瘦肉及海產品的攝入，以補充優質蛋白質；
- 重視蔬果的攝入，其中的維他命、礦物質、膳食纖維、果膠、有機酸等成分，可增進食慾，增加腸蠕動，防止便秘，促進乳汁分泌。
- 主食要做到粗細搭配，並適當增加些雜糧（如：小米、燕麥、紅豆、綠豆等），這樣不僅可以使膳食多樣化，還有利於保證B族維他命的供給。
- 增加奶和奶製品（如牛奶、酸奶、奶酪等）的攝入，確保攝取充足的鈣，對您和寶寶的骨骼都有好處。
- 脂肪的來源多種多樣，如橄欖油、菜籽油、堅果油等，攝取Ω-3和Ω-6脂肪酸，對於寶寶的神經發育是不可少的。
- 吃一些乾果（如無花果）或堅果（如杏仁）等，增加礦物質和不飽和脂肪酸的攝入。
- 不要忘了補充大量的液體，多喝湯水。媽媽每天攝入的水量與乳汁分泌量密切相關。
- 盡可能選擇富有營養的時令食品。
- 來點健康的零食

盡可能選一些有營養的零食，避免猛吃薯片或白麵包。這些零食最好是富含鈣的奶製品、富含能量的穀類食品、富含纖維和維他命的水果、含有礦物質和不飽和脂肪酸的堅果以及含有大量水分的飲品等，例如： 2片全麥麵包 + 1杯酸奶 + 1個桔子+一小把開心果；2塊粗糧餅乾 + 2片菠蘿 + 1杯奶茶+幾粒腰果。

您應當避免的一些食物

媽媽吸煙（包括間接吸煙）、飲酒都會危害寶寶的健康，媽媽喝濃茶、咖啡也可以通過乳汁影響寶寶的健康。因此，為了寶寶健康成長，哺乳期媽媽要繼續戒煙禁酒、避免飲用濃茶和咖啡。

注意哺乳期的用藥

在哺乳期服用藥物要特別警惕，尤其是咳嗽藥、激素類和某些抗生素等。要仔細閱讀藥盒內的說明書，通常藥物包裝上都會注明孕期和哺乳期慎用，表明該藥品不適合孕媽媽或哺乳期女性服用。一般而言，當你在哺乳期時，應該避免私自用藥，確保每次需要吃藥時都先去諮詢醫生。

熱門專題能力

- 不需要為了哺乳，將您的飯量增加一倍，也不需要因為過度關注體重而節食。哺乳期膳食應該是由多樣化食物構成的平衡膳食，以滿足營養需要為原則，無需特別禁忌
- 盡可能選一些有營養的零食作為加餐
- 避免吸煙或間接吸煙、飲酒、喝濃茶或咖啡
- 在哺乳期服用藥物要特別警惕