哺乳母親的飲食與營養

國健署母乳哺育種子講師

基隆長庚醫院婦產科

主講者：黃玉青專科護理師

2021/07/24

大綱

- 哺乳期婦女每日的營養
- 坐月子飲食與哺乳原則
- 哺乳母親的食物考量
- 對嬰兒可能有影響的食物種類

哺乳期婦女每日營養

一、哺乳媽媽的營養需求

1.母親的營養狀況會直接影響泌乳量及母乳品質。

2.注意營養均衡，攝取量比懷孕期更充足。

3.飲食包含碳水化合物50~55%， 12~15%蛋白質（1g/1kg)，20~30%脂肪（不飽和脂肪酸為主，少量的飽和脂肪酸，不建議攝入反式脂肪酸）。

4.有哺乳的媽咪，水分3000ml

5.每日所需油脂大都用於炒菜中

熱量

- 製造母乳一天需消耗 700 大卡(200 大卡來自儲存的脂肪，500 大卡來自哺乳期所吃的食物)
- 哺乳媽媽需要熱量因人而異，與泌乳量成正比。

- 每日熱量的攝取以增加500大卡為宜。
- 米食、麵食都是最佳熱量來源，及富含纖維的穀類如胚芽米或

  糙米
- 不建議喝太多含糖飲料

蛋白質

- 哺乳媽媽宜增加15~20gm/day。

- 建議一半以來至高生理價值的蛋白質食物，如豬、雞、牛、魚
  等肉類、蛋和牛奶（或乳酪、優格。。。）。

- 植物性蛋白質可增加豆漿豆腐等黃豆製品的攝取量。

脂肪

- 哺乳媽媽要有充足的脂肪攝入量，約佔總熱量20~25%。

- 建議攝取少量飽和脂肪（動物脂肪）和少量的ω-3-脂肪酸（ L -亞麻油酸），非汞源的海產品所含DHA 、 雞蛋或補充品，不建議攝入反式脂肪酸。

- 哺乳期婦女，建議每日攝取1.3克的DHA。

- 傳統坐月子飲食中油脂太多，應避免用過多。

鈣質

- 哺乳其應攝取足夠的鈣質（額外增加500毫克）。

- 牛奶、乳酪、小魚乾、海藻類皆富含鈣質的食物。

- 若同時增加維生素C 、D的攝取，有助母體吸收鈣質，維生素

  C可幫助母體形成酸性環境，維生素D會刺激小腸吸收鈣，並合成鈣三醇病賀爾蒙（活性Vit-D3)，二者均有助於母體對鈣質的吸收。

鐵質

- 為補充分娩時失血及哺乳時的鐵質分泌，可選鐵質含量高的肉

  類如腰子、肝臟，還可同時補充蛋白質及部分維生素。

- 素食的母親可以攝取深綠色、紅色及黃色蔬果，如木瓜、芒果胡蘿蔔、 菠菜及葡萄等。

維生素

- 哺乳期間維生素A、B1、B2、C、D及菸鹼酸等各類營養素需要量均增加。
- 深綠色、深黃紅色蔬菜是維生素A、C、胡蘿蔔來源、尤其深綠色蔬菜是葉酸的良好來源，必須攝取。
- 維生素D：肝臟和日曬（UV-B)，哺乳期每日可補充600IU至4000IU維生素D不等。
- 只包尿布嬰兒每週日光浴30分鐘，或穿衣不戴帽的嬰兒每週日

水分

- 需求指標以感到口渴就必須多喝水 。
- 哺乳時，應該增加水分攝取」，不要喝的太多。尊守進與出的

  飲水嘗試每日可補充600IU至4000IU維生素D不等。
- 哺乳媽媽口渴，可以先喝水在喝其他飲料喝少量茶，牛奶果汁，也可以咖啡。
- 亦看參閱國人膳食營養素參考攝取量可參閱。

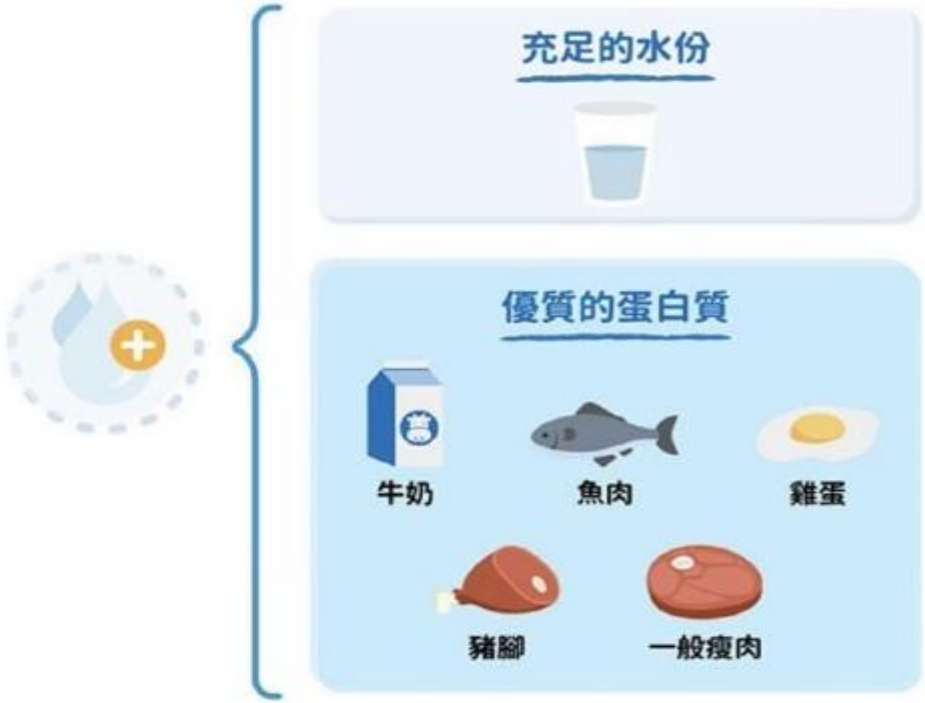
坐月子飲食原則

- 哺乳母親應吃足營養得食物及均衡飲食來製造奶水
- 哺乳時，不需刻意多吃或避免特別食物，飲食如健康及均衡飲食就不需常規的補充礦物質及維生素。
- 哺乳媽媽每天只需額外400到500kcal的熱量

哺乳媽媽的飲食建議

每一位媽媽的體質不同，別刻意避開某些食物而造成營養不均衡

促進泌乳的食物



退乳的食物

1.孕婦衛教手冊(2018.03)；2.孕產期營養參考手冊 p.22

哺乳母親食物考量

- **鈣質補充與否對骨質密度影響不大，忌食含鈣食物的婦女，才需要考慮補充鈣**(600 毫克/天)。

- 素食的母親應該攝取富含鐵、鈣、維他命 D 及維他命 B12 的食物（全麥糙米海藻小麥草等等）

- **哺乳與骨質疏鬆議題，研究顯示，有哺乳的多胎婦女其骨質疏鬆症得風險並不高。**

- **母親飲食對母乳哺育的影響：對嬰兒可能有的影響的食物種類，可能會進入母乳中的過敏食物主要是牛乳及奶製品，海鮮類、巧克力、可樂、玉米、柑橘類麥及花生等。**

Q&A: 哺乳媽媽可以喝咖啡嗎?

適量攝取! 注意建議量並觀察寶寶反應

每日 300 毫克咖啡因為上限

1杯240毫升
美式咖啡
約100-120毫克
咖啡因

1瓶350毫升
可樂
約40毫克

發現以下情況
請停止飲用

寶寶出現躁動
睡眠障礙
哭鬧表現

月齡愈小代謝咖啡因速度愈慢

媽媽可以喝咖啡嗎？

咖啡因 caffeine:

- 干擾鐵質吸收，失鐵的母親容易掉髮，因此哺乳婦女要更注意。
- 引起骨質疏鬆症：咖啡因會引起鈣質流失。
- 母乳中咖啡因濃度，在攝食60分鐘後，其母乳中咖啡因量最高，如果再飲用後60分鐘哺乳母乳，可能會造成寶寶躁動不安或睡不著。隨著寶寶年齡增長，咖啡因影響越來越小，3~5個月後寶寶，身體代謝咖啡因速度就會快很多

Q&A: 哺乳媽媽可以喝酒嗎？

⚠不喝酒最好！ 若要喝請注意哺乳時間與飲用量

對寶寶的影響
- 成長發育
- 睡眠週期

對媽媽的影響
- 乳汁分泌
- 精神狀態

哺乳時間

飲用時間至少
間隔2小時哺乳

喝愈多，酒精存在
乳汁時間愈長

飲用量

每日不超過12-14克 純酒精

1瓶350毫升啤酒
（酒精濃度5%）

1杯150毫升紅酒
（酒精濃度12%）

媽媽可以喝酒嗎？

酒精

- 美國兒科醫學在2001年一篇政治性聲明描述高酒精攝入量可能

  使嬰兒嗜睡、易出汗、深睡、肌肉力量弱，身高增加減少，體重增加不良，動作發展遲緩，吸吮反應變差，嬰兒母乳攝取不足。

- 母親飲用量超過超過1~1.5g/kg/day以上，酒精量增加會阻斷

  催產素分泌，損害乳汁分泌減少與排乳反射低下，可以完全阻止排乳反射。

酒精

- 酒精飲用後30~60分鐘會進入血液及乳汁，身體代謝清除母乳中酒精約需2小時(150ml酒精含量為11%的酒）。
- 美國藥物協會建議酒精不超過0.5克/kg/day，
- 喝酒後擠下丟掉並不會加速奶水中酒精的排除。喝完酒後30分鐘乳汁中酒精濃度最高（各別差異性很大）。

麻油雞酒建議

- 『台灣母乳哺育聯合學會』建議：麻油雞酒不宜多吃，盡量

  不添加米酒，烹煮沸騰後掀鍋蓋續煮一陣子，把酒精完全蒸發掉。陶鍋和電鍋加蓋密合煮濃度是最高的。

- 米酒酒精濃度為400mg/cc，每日攝取< 12cc/kg的酒精算安全，故50kg的媽媽吃麻油雞<600cc/day，其酒精量即少於0.5克/kg/day 。
- 建議減少酒精量，而不是延長哺乳間隔
- 建議可以改成其他追奶食物。

環境污染物

戴奧辛

- 只要長期暴露於相當輕微的戴奧辛的環境，就可能扭轉母親和胎兒得甲狀腺功能並造成神經損傷。戴奧辛容易累積在動物的油脂中，經由食物進入到人體，比如大型深海魚（鱈魚鯊魚鮪魚）肉類動物內臟，蝦貝類等。
- 大型深海魚還可能有汞的問題，美國食品藥物管理局曾於2004年，呼籲孕婦及哺乳婦女和4歲以下兒童避免食用汞含量超過1PPM的魚類，如鯊魚旗魚和馬頭魚。

環境污染物

尼古丁

- 不要再餵奶前或餵奶中抽煙，尼古丁會抑制排乳反射，讓母親無法順利哺乳，還會影響乳汁味道，影響寶寶吸吮乳汁的慾望。尼古丁在體內需95分鐘濃度才會減半。
- 母親剛抽菸後哺乳，嬰兒呢能會煩躁或這拒吃，也有可能嘔吐，腹瀉，不安及心跳加快表徵。母親一天超過5支，嬰兒腸絞痛會增加。
- 處於二手菸環境且餵食配方奶的嬰兒，其呼吸道及腸胃道疾患的機會增加。也較容易發生中耳炎、肺功能、發展情況可能較差，以及提高猝死率。

結論

- 所有母親都必須吃足夠讓他們覺得健康的食物，讓她們有照顧她們的家庭。
- 哺乳期母親並不需要刻意或忌口特殊或特定食物。
- 如果食物供給有限，考慮母親和嬰兒雙方的健康與營養，給母親食物好讓她有能力照顧她的嬰兒比給嬰兒人工餵養要更好，也比較經濟。