

# 餵母乳準備：這樣吃，奠定寶寶學習力與保護力

5 月 12, 2020

哺乳期間，為了分泌營養均衡的母乳，媽媽們需要保持飲食均衡，除了多攝取天然食物中的維生素及礦物質之外，也可以適量搭配營養補充品，如LC40益菌和DHA藻油，不僅有助健康維持，更可奠定寶寶的學習力和保護力。

**Author(s):** 審稿人 - 邱敏甄營養師

熱量或營養攝取不足的時候，媽媽會消耗自己身體組織的養分，來為寶寶提供母乳，長期下來，媽媽體內的營養易流失，所以要補充足夠且均衡的營養。

寶寶出生後馬上就要喝奶了，選擇母乳哺餵的媽媽們，可能會不知道該怎麼吃才可以給寶寶營養均衡的母乳。其實準備餵母乳並不難，只要平時維持飲食均衡，並配合補充一些額外的營養素就沒問題了。以下告訴媽媽們哺乳期間該補充哪些營養素，以及可以從哪些食物取得，讓你和寶寶都能攝取充足的養分。

## 母乳的5大好處

1. 母乳含均衡且重要的營養，可幫助寶寶快速成長。
2. 母乳的自然保護力，能幫助寶寶對抗過敏和常見疾病。
3. 母乳營養又容易消化吸收。
4. 母乳乳源乾淨、安全又不花錢。
5. 餵母乳可幫助媽媽減少懷孕期間增加的體重。



## 哺乳期間媽媽營養要充足

哺乳媽媽除了要注意飲食的均衡，也建議每天額外攝取比懷孕前多約330~400大卡的熱量。如果熱量或營養攝取不足，媽媽會消耗自己體內的營養存量，以提供寶寶足夠的母乳，雖然寶寶仍可以獲得營養，但是長期下來，媽媽體內流失的養分會愈來愈多。為了補足流失的營養，餵母乳的媽媽們要記得維持充足且均衡的飲食喔！

## 2大類營養素幫助哺餵母乳

哺乳媽媽需要注意攝取的營養素有2類，包括對媽媽和寶寶都有益的營養素，和媽媽特別為自己補充但不會透過母乳影響寶寶的營養素，這2組營養素的比例或多寡，可能會因人或不同時期分泌的母乳，而不盡相同。

### 1. 對寶寶和媽媽都有益的營養素

- 維生素A▣地瓜、胡蘿蔔、深黃色蔬菜及水果、全脂牛奶、乳酪。
- 維生素B1(又稱硫胺素)：豬肉、堅果、糙米、全穀類和豆類。
- 維生素B2(又稱核黃素)：酵母、全穀類、綠色蔬菜、牛奶、蛋。
- 維生素B6▣全穀類、魚、肉類、水果、乾果及蔬菜。
- 維生素B12▣肉、魚類、牛奶、蛋、味噌、酵母粉。
- 維生素D▣魚肝油、富含脂肪的魚和蛋黃。
- 膽鹼：雞蛋、肝、肉類、酵母和黃豆。
- 硒：穀類、肉類、魚和奶類。

- 碘：海帶、加碘的鹽。

如果媽媽的飲食缺乏上述的營養素，寶寶就無法透過母乳攝取到這些營養，所以建議媽媽多攝取上述食物，或搭配營養補充品。



## 2. 對媽媽重要的營養素

- 葉酸：深綠色蔬菜、瘦肉和黃豆製品。
- 鈣：牛奶、優格、起司、豆腐和小魚乾。
- 鐵：紅肉、海藻、蛋黃、魚、全穀類和綠色蔬菜。
- 銅：海魚、牡蠣、禽肉、全穀類、堅果、豆類和動物內臟。
- 鋅：牡蠣、紅肉、家禽、肝和蛋。

基本上，母乳並不會因為少了上述這些營養素而降低營養價值，但若攝取不足時，身體就會自動消耗媽媽身體的養分以製造母乳，所以在哺乳期間這些營養要攝取足夠，才能維持媽媽體力。

## 其他重要的營養素

在哺乳期間如果能額外補充某些營養，能更有利於寶寶的學習力和保護力發展，例如Omega-3脂肪酸裡的DHA是寶寶在發展學習力時非常重要的營養素之一[WHO世界衛

生組織也建議孕婦和哺乳期的媽媽，每天至少攝取200毫克的DHA。媽媽們可透過吃海鮮、魚油或藻油等營養品來獲得DHA；其中，藻油DHA為植物性萃取，且較無海洋污染疑慮的營養補充品，可輕鬆滿足孕哺婦一日DHA營養所需。

另外，母乳存在著許多益菌，是媽媽體內的天然防護屏障。從準備哺乳起補充益菌有許多好處，像是原始菌株篩選自母乳的LC40益菌，不僅可改變菌叢生態，養成母乳活性力，有助媽媽持續哺育外，透過母乳攝取也有助於寶寶的體質發展，奠定寶寶保護力。

—Wyeth® 惠氏®—  
母嬰專家

## — 哺乳期間這樣吃 —

- 1 多攝取330~400大卡
- 2 吃天然食材
- 3 補充DHA
- 4 補充益菌



## 重點摘要：

- 哺乳期的媽媽，每天要額外攝取比懷孕前多330~400大卡的熱量。
- 建議哺乳期的媽媽，每天至少攝取200毫克的DHA □奠定寶寶學習力。
- 準備哺乳起，補充養成母乳活性力的益菌幫助持續哺育寶寶，奠定寶寶保護力。

## 參考

- Breast Milk or Formula? (link)
- Breastfeeding Diet 101 - What to Eat While Breastfeeding. (link)
- Breast-feeding nutrition: Tips for moms. (link)



—Wyeth® 惠氏®—  
母嬰專家

媽咪迎新禮

≡立即免費領取≡

The image is a promotional banner for Wyeth's 'New Mom Welcome Gift'. It features a woman sitting on a bed, smiling and holding a baby. To the right, there are two wrapped gifts with gold ribbons. The text 'Wyeth 惠氏 母嬰專家' is in the top left, '媽咪迎新禮' is in the top right, and '立即免費領取' is at the bottom center, all within a white and gold color scheme.

立即分享