

孕婦補充益生菌的好處有哪些？提供媽媽和寶寶最佳保護力的益生菌這樣挑選

2 月 23, 2022

益生菌不僅能幫助孕婦維持消化道機能、幫助保養孕婦私密處，還能調整媽媽的哺乳體質。目前市面上孕婦益生菌種類眾多，該如何選出適合的益生菌？又該何時吃益生菌？本文將會介紹益生菌對孕婦的功效，吃益生菌正確的方法及時間，並提供挑益生菌的小撇步。

Author(s): 審稿人 - 黃裕清院長

益生菌對孕婦主要功能是提升保護力，無論是消化道機能、私密處，還是哺乳時媽媽自身的保護力都非常重要。

益生菌不僅對於懷孕的孕婦重要，對於正在哺乳的媽媽也很有幫助。孕婦可以從納豆、味噌、泡菜、優格等食物中攝取益生菌，或是透過吃益生菌的保健食品，補充孕婦體內所需的益生菌，提高孕婦身體的保護力。而產後媽嗎補充「LC40發酵乳酸桿菌」益生菌，也可以幫助媽媽產後哺乳不卡關、提升寶寶保護力。

益生菌對孕婦的三大好處，有效提升孕婦自身的保護力

吃益生菌對於孕婦而言主要是提升保護力，無論是消化道機能、私密處、以及哺乳期媽咪的體質。而益生菌的菌種眾多，要吃對益生菌，才能真正有效達到益生菌提升孕婦保護力的功能。

黃裕清院長建議，若是想排便順暢，孕婦應該要吃凱氏乳酸菌、比菲德氏菌；想要保養私密處，則是補充嗜酸乳桿菌；想在哺乳時調整媽咪體質、補充媽咪營養為寶寶奠定保護力，則建議吃LC40發酵乳酸桿菌。

• 益生菌對孕婦的保護力1：維持消化道機能與排便順暢

懷孕期間賀爾蒙會出現變化，造成孕婦腸胃蠕動減緩、糞便變硬，容易出現排便困難的問題。孕婦通常會在懷孕4~6個月時，出現排便不順的情形，建議孕婦可以從第4個月開始補充益生菌，能有助於穩定菌叢生態平衡、幫助消化、排便順暢。

• 益生菌對孕婦的保護力2：孕婦私密處保養

其實益生菌不止是會出現在人體腸道內，也會出現在女性的陰道中，而孕期孕婦受到體內荷爾蒙變化的影響，造成陰道、泌尿道內的酸鹼值改變，以及陰道內的菌叢生態改變，因此孕婦若有私密處保養的需求，可以透過規律補充益生菌來保養。

• 益生菌對孕婦的保護力3：提供哺乳媽媽、母乳寶寶保護力

補充LC40發酵乳酸桿菌能提供哺乳期中媽媽及寶寶的保護力。攝取源於母乳的LC40益菌，可以幫助媽媽提升自我保護力避免哺乳卡關，也進而奠定母乳寶寶的保護力。



什麼時候要吃益生菌？孕期前到哺乳時期都可以補充

許多人會問對孕婦來說，何時開始吃益生菌最好？其實不論在孕期各個階段或是產後哺乳階段，益生菌都有提供孕婦保護力的作用，因此從懷孕初期，孕婦就能開始補充益生菌，若是懷孕前就有吃益生菌的習慣，也不用因為懷孕而停止吃益生菌。以下為孕婦在不同孕期，或是產後哺乳時吃益生菌，從益生菌中獲得的不同保護力的資訊：

1. 懷孕初期

- 在懷孕初期，孕婦很容易有孕吐、食慾不振的困擾，透過吃益生菌幫助消化，能促進食慾。另外，如果有排便不順問題的孕婦，也能透過吃益生菌解決困擾。
- 衍伸閱讀：<孕期營養解析：懷孕初期營養、孕婦營養品該如何補充>

2. 懷孕中期

- 到了懷孕中期，等胎兒穩定後孕婦需要補充足夠的營養，才有利於寶寶穩定的發育、健康的成長。因此孕婦在懷孕中期時補充益生菌，不僅能夠維護消化道機能健康，更能增加寶寶營養的吸收速度，提供寶寶更完整的營養。

3. 懷孕後期、產後哺乳期

- 懷孕後期孕婦可以開始為哺乳做準備，建議在懷孕後期(約28周開始)就可以開始補充LC40益菌，盡早準備好能順利哺餵母乳的體質；同時在媽咪產後哺乳期，也建議持續補充**LC40**益菌完整打造哺乳體質、提升媽媽保護力，幫助媽咪順利哺乳持續母乳之路。



不同益生菌吃的時間大不同，益生菌的正確吃法

孕婦吃益生菌的目的是希望益生菌能停留在腸道，讓腸道吸收益生菌，進而將營養送至身體各器官、部位。但人體的消化系統使食物必須經過胃酸分解後，才會進入腸道，因此要注意益生菌是否耐酸，才不會白吃益生菌。

如果是耐酸的益生菌，建議在飯前吃，因為在空腹時，益生菌能較快到達腸道。而若是吃不耐酸的益生菌營養品，則建議於飯前30分鐘或與飯中補充，能夠提高益生菌的存活率。由於市面上的益生菌營養品種類眾多，建議依照產品包裝所提供的最佳吃法及時間來達到益生菌的效果。

要特別注意，益生菌通常不耐高溫，在高溫環境下，益生菌容易被抑制活性，失去原本的功能。所以提醒孕婦不要把益生菌當成沖泡飲品來喝，**補充益生菌所喝的水溫不要超過40°C，以免降低益生菌的活菌數。**

另外補充，對能調整母乳體質，提升寶寶保護力的LC40益菌，能和多種維生素、礦物質[DHA]卵磷脂等營養品合併使用。不受餐前餐後的限制，素食者也能安心服用LC40益菌，調整母乳體質。

孕婦吃益生菌的三大注意事項：不要和抗生素一起吃、規律補充、避免刺激性食物

1. 若有吃抗生素，建議間隔2小時以上再吃益生菌

若孕婦在吃益生菌的同時也有吃抗生素的需求，需要特別注意兩者的服用時間，應該要間隔2小時以上。原因是抗生素會殺死所有細菌，並抑制其生長，導致益生菌的吸收下降。因此孕婦感冒藥若含有抗生素，則須留意補充益生菌的時間。

衍伸閱讀：<懷孕感冒怎麼辦？破解孕婦不吃藥不打針的迷思>

2. 規律補充才能有效發揮益生菌功能

無論是從食物或營養品補充益生菌，孕婦都應該要規律吃益生菌，才能讓益生菌發揮效果。

3. 應避免油炸、燒烤物及刺激性食物

一般油炸、燒烤食物都會過油或過鹹，而刺激性食物會降低益生菌的活性和吸收率，因此不建議與益生菌產品一起吃。另外，補充益生菌的期間也建議減少咖啡、茶、大蒜精、速食、滷味等食物。

孕婦益生菌怎麼挑？6步驟選出健康又有保護力的益生菌

• 孕婦益生菌挑選步驟一：益生菌數量充足，有保證菌數

孕期補充益生菌就是為了排便順暢和調整體質，因此菌數量非常的重要，建議選擇含30億或以上菌落數的益生菌，菌數太少或太多，都無法發揮最好的效果。

另外活菌會隨出廠的時間和保存條件下降，而保證菌數是指在依指示保存的情況下，到保存期限的最後一天確定還有的菌數。所以選擇保證菌數的益生菌能確保菌數量。

• 孕婦益生菌挑選步驟二：適當的菌種數量

益生菌所含的菌種數並非越多越好，一般建議選擇4~5種菌種即可，若添加過多菌種，反而容易造成益生菌相互排斥，影響優質的益生菌於腸道內存活。

• 孕婦益生菌挑選步驟三：清楚標示菌株代碼或專利號

菌株代碼能證明該菌種的功效獲得研究證實，因此如果益生菌具有菌株代碼獲專利號，品質和安全性會比較有保障。另外也可以透過菌株代碼追蹤菌株的特性，更清楚益生菌產品的成分。

• 孕婦益生菌挑選步驟四：清楚標示菌株名稱

不同菌株會對應不同的生理需求，因此在挑選益生菌一定要選擇有清楚標示菌株名稱的，才能確保所選購的益生菌可以滿足需求。

• 孕婦益生菌挑選步驟五：清楚標示成分安全認可

在挑選益生菌時，可以查看成分是否有獲得國際的成分安全認可。像是美國食品及藥物管理局 (FDA) 或是歐洲食品安全局 (EFSA) 都有類似的安全核可。

• 孕婦益生菌挑選步驟六：產後孕婦選對益生菌，奠定哺乳體質幫助順利哺乳

產後哺乳也可以補充益生菌，奠定哺乳體質幫助順利哺乳，像這類的特定菌種如「LC40發酵乳酸桿菌」，就能夠幫助調整媽媽哺乳體質、為寶寶提供保護力。

益生菌是指對人體有益的好菌統稱，而不同益生菌也有不同功能，陳勝咸院長建議懷孕初期、中期的孕婦，可以挑選幫助維持消化道機能的益生菌，或是選擇能幫助陰道保養的益生菌。至於從懷孕中後期到產後哺乳的媽媽，則是建議選擇LC40益菌，調整哺乳體質，為自己和寶寶奠定保護力。

重點摘要：

- 益生菌能幫助孕婦維持消化道機能、保養孕婦私密處以及於產後調整哺乳體質。

- 孕期前孕婦就可以吃益生菌，如果懷孕前就有吃益生菌的習慣，不需要因為懷孕而停止。
- 耐酸的益生菌，建議在飯前吃；不耐酸的益生菌，則建議於飯前30分鐘補充。
- 選擇益生菌時，應該挑選益生菌數量充足，且有保證菌數的益生菌，而菌種數建議4~5種為佳。

參考

- Should You Take Probiotics During Pregnancy? - Healthline ([link](#))
- Can baby eczema be prevented? - Mayo Clinic ([link](#))
- Probiotics During Pregnancy - American Pregnancy Association ([link](#))



—Wyeth® 惠氏®—
母嬰專家

媽咪迎新禮

立即免費領取

This promotional image for Wyeth Baby Expert features a woman breastfeeding a baby. The text '媽咪迎新禮' (Mother's Day Gift) is prominently displayed in blue. Two gold gift boxes with bows are shown in the foreground. The Wyeth Baby Expert logo is in the top left, and a call-to-action '立即免費領取' (Free Gift) is at the bottom.

立即分享