

HL

產後飲食篇 | 母乳媽媽要戒口嗎？



QUOTE

孕期要注意飲食，這個婦女普遍都知道，然而孕媽不要以為孩子出生後就可以想吃什麼就吃什麼，特別是哺乳媽媽，為了分泌最優質的母乳為寶寶健康打好基礎，產後依然要吃得小心，放肆不得。

BC

母乳寶寶基本上是媽媽吃什麼，他就吃什麼。婦女在哺乳期要嚴選食物。

咖啡：

城市人都喜歡一杯 -- 咖啡在手，好消息，哺乳期的婦女也不用遠離咖啡，不過要注意分量，每天只可以攝取 300 mg 以下的咖啡因，即是每天只有一杯大杯研磨咖啡的配額。媽媽要留意嬰兒對咖啡因的反應，因為過量的咖啡因會刺激嬰兒中樞神經系統，令嬰兒很難入睡。可考慮飲用脫咖啡因的咖啡。



酒精：

日間吃東西點咖啡奶茶，晚飯很可能就會點一些含酒精的飲品。要知道酒精會影響嬰兒的睡眠和早期發育，因此媽媽在哺乳期必須遠離，如果喝了酒，就不要餵母乳。。

容易引起敏感的食物：

有些食物容易引起過敏，除非媽媽對某些食物過敏，一般來說無須戒口。如果懷疑嬰兒對你進食的食物有過敏反應，應諮詢醫生。

蜂蜜：

由於一歲以下幼兒不可以吃蜂蜜，以防當中的細菌令孩子生病，有哺乳媽媽見到蜂蜜耍手搖頭。事實是媽媽即使在哺乳期也可以喝蜜糖水，每天喝適量有助增強母嬰的免疫力，還可以令乳量上升。

魚類：

魚類含多種營養，婦女產後應多吃魚，不過哺乳期的媽媽則要注意少吃深海魚，水銀含量低的種類，如三文魚、沙丁魚等則每周吃 8-12 安士以攝取其中的奧米加 3。

媽媽應保持均衡飲食，食物要多樣化攝取足夠營養哺乳，為嬰兒提供足夠營養。



萬侃

領康醫療臨床營養師