



營養原則跟著走，產後調理不用愁

★ 臺中榮總營養室營養師 吳雅玲

『坐月子』是台灣傳統且特有的習俗，生產時耗盡體力致產後媽咪身體較虛弱，故產後飲食該如何調養以迅速回復生產時所耗損的元氣，及哺乳期飲食該如何補充才能有足夠的奶水以哺餵寶寶？都是產後新手媽咪們關注且熱烈討論的議題，以下就產後及哺乳期營養給予專業建議。

產後飲食建議：

- ◎產後第一週，食用清淡新鮮的食物，避免人蔘、麻油、酒，以避免增加傷口發炎或大出血。
- ◎產後第二週，可酌量加入麻油料理的食物。
- ◎產後第三週後，才可食用燒酒雞（酒必須完全揮發）或麻油雞（麻油不可加薑過度爆炒）。
- ◎避免菸、酒、咖啡及濃茶。
- ◎避免刺激性調味品：辣椒、胡椒、咖哩。
- ◎避免脂肪含量多的食物：如油炸食品、肥肉等。
- ◎避免加工食品：如豆腐乳、鹹蛋、火腿、醃燻製品等。



哺乳飲食建議

- 均衡營養為原則：均衡攝取六大類食物，食物的攝取會影響乳汁的分泌與品質，應以天然、少加工之食物為主要來源。
- 增加熱量攝取：哺乳婦應每日增加攝取 500 大卡熱量，且勿刻意減肥。
- 增加蛋白質攝取：哺乳婦應增加 15 克蛋白質（約兩份蛋白質）的攝取，最好有一半以上為動物性蛋白質的食物，如：肉、魚、蛋、奶類。可由每日增加約 1 杯牛奶及 1 兩肉類，來提升蛋白質攝取量。
- 增加膳食纖維攝取及水份的攝取：可促進乳汁分泌，避免便秘。每日應攝取足夠並多選擇不同顏色的蔬菜及水果，主食以全穀雜糧為主，可將白米飯改成糙米、燕麥等高纖食材。



●抑制乳汁分泌的食物：哺餵母乳者應避免會退奶食物，例如：花椒、咖啡、麥芽、韭菜、人蔘（可用黃耆取代）。但若要退奶之產婦則可攝取。

●增加乳汁的分泌的食物：促進乳汁分泌食物，例如：青木瓜、豬腳、花生、雞湯、魚湯等，食譜舉例：花生豬蹄、麻油麵線、木瓜排骨、鯛魚湯等。

●素食哺乳婦：應額外補充維生素

B12（僅存在動物性食物內），而黃豆及其製品是品質較優良且較經濟的植物性蛋白質的來源，可多選用。另外，芝麻、黑糯米、木瓜等，亦可促進乳汁分泌。

良好及充足的營養攝取，除了可促進產婦維持健康之外，更可增加人體之抵抗力、預防感染發生，並增進產後恢復能力，以喜悅及強健的身心迎接新生命的到來。🏥



本院營養師團隊提供自費營養諮詢，提供個別化的營養專業服務，歡迎洽詢～

★入住本院附設護理之家期間之媽咪們：直接洽詢護理之家護理站約診。

★非入住期間或有任何營養問題之媽咪們：自行至營養諮詢門診插健保卡掛號。

※ 營養諮詢門診：門診大樓前棟三樓 2317 或 2349 診。

※ 諮詢服務時間：週一～週五 9:00~16:30