

肚子裡的營養大冒險

孕期、產中 及產後營養 關鍵任務

佛教慈濟醫療財團法人
台中慈濟醫院
陳虹雯 營養師



熱量需求篇

第一章

孕期

1-3個月

4-6個月

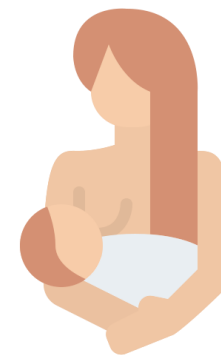
7個月-出生

第一孕期

第二孕期

第三孕期

哺乳期



體重增加建議



假設原本50公斤，懷孕6個月時建議體重落在57-58公斤

孕媽咪：
知道我是第幾孕期
之後，我該吃多少？

營養師：
熱量還跟媽媽消耗
動度息息相關喔！
寶寶消耗

生活活動強度

*活動量應適當且適身體情況而定

強度	
低	靜態活動，睡覺、靜臥或悠閒地坐著。 例：坐著看書、看電視等
稍低	站立活動，活動程度低、熱量較少。 例：站著說話、開車、打電腦、烹飪等
適度	活動程度為正常速度、熱量消耗少。 例：公車上站著、洗衣服、用吸塵器做家事、散步、購物等
高	活動程度為較正常速度快或激烈、熱量消耗較多。 例：上下樓梯、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山等

六大類食物

每日飲食指南



依健康狀況、體位、活動量有所不同
個人化的建議則需照會營養師，

Q1.以下何者不是全穀雜糧類？

- A. 玉米
- B. 蓮藕
- C. 薏仁
- D. 玉米筍 ▶ 蔬菜類
- E. 山藥
- F. 奶酥麵包 (每+1茶匙油；油脂含量高)

撫子

NADESHIKO



001	桃	MOMO	#F596A4	014	韓紅花	KARAKURENAI	#D0104C
002	紅梅	KOHBAL	#E1688C	013	梅鼠	UMENEZUMI	#9E7A7A
003	蘇芳	SUOH	#8E354A	012	桜	SAKURA	#FEDFE1
004	退紅	TAIKOH	#F8C3CD	011	中紅	NAKABENI	#DB4D6D
005	斥染	IKKONZOME	#F4A7B9	010	今様	IMYOH	#D05A6E
006	桑染	KUWAZOME	#64363C	009	薄紅	USUBENI	#E87A90
007	撫子	NADESHIKO	#DC9FB4	008	莓	ICHIGO	#B5495B

Q2. 以下何者不是乳品類？

- A. 起司
- B. 牛奶
- C. 乳酪絲
- D. 優格
- E. 燕麥奶 ▶ 全穀雜糧類

Q3. 以下何者不是豆魚蛋肉類？

- A. 雞蛋
- B. 豆漿
- C. 培根 ▶ 油脂與堅果種子類
- D. 龍蝦
- E. 文蛤
- F. 豆腐

Q4.以下何者不是豆魚蛋肉類？(複選)

- A. 豌豆 ▶ 全穀雜糧類
- B. 毛豆
- C. 皇帝豆 ▶ 全穀雜糧類
- D. 黃豆
- E. 黑豆
- F. 紅豆 ▶ 全穀雜糧類

Q5.以下何者不是蔬菜類？

- A. 牛番茄
- B. 青江菜
- C. 香菇
- D. 南瓜 ▶ 全穀雜糧類
- E. 黃豆芽
- F. 白蘿蔔

Q6.以下何者不是水果類？

- A. 酪梨 ▶ 油脂與堅果種子類
- B. 枸杞
- C. 聖女番茄
- D. 無花果乾
- E. 紅棗
- F. 檸檬

Q7.以下何者不是油脂與堅果種子類？

- A. 瓜子
- B. 油條 ▶ 全穀雜糧類 (+3茶匙油)
- C. 奶油乳酪(cream cheese)
- D. 花生
- E. 蛋黃醬
- F. 開心果

孕媽咪每日飲食建議

正常體位；運動30分鐘/每周

	第一孕期				第二孕期	第三孕期	哺乳期
活動強度	低	稍低	適度	高			
總熱量	1500	1700	1950	2150	+300	+300	+500
全穀雜糧類(碗)	2.5	3	3	3.5	+0.5	+0.5	+1
未精緻	1	1	1	1.5			+0.5
其他	1.5	2	2	2	+0.5	+0.5	+0.5
豆魚蛋肉類	4	4	6	6	+1	+1	+1.5
乳品類	1.5	1.5	1.5	1.5			
蔬菜類	3	3	3	4	+1	+1	+1
水果類	2	2	3	3	+1	+1	+1
油脂與堅果種子類	4	5	5	6			+1
油脂	3	4	4	5			+1
堅果種子	1	1	1	1			
水	2400C.C.(10杯)						8-12杯

每餐飲食建議-孕吐困擾則少量多餐

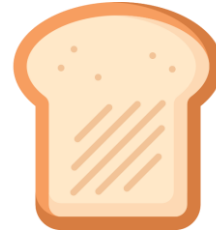
	營養需求	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
活動強度	適度						
總熱量	2250Kcal						
全穀雜糧類(碗)	3.5	1		1	0.5	1	
未精緻	1			0.5		0.5	
其他	2.5						
豆魚蛋肉類	7	2		2		3	
乳品類	1.5						1.5
蔬菜類	4			2		2	
水果類	4		1	1	1	1	
油脂與堅果種子類	5						
油脂	4			2		2	
堅果種子	1	1					
水	2400C.C.						

食物代換表

全穀雜糧類1碗=
(碳水化合物60g)



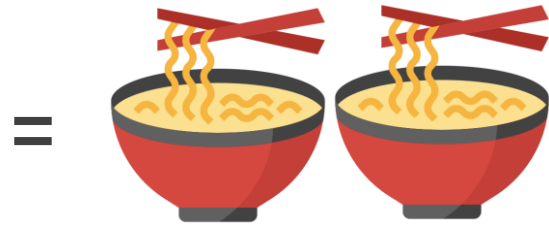
8分滿糙米飯 =
(160g)



4薄片 =



拳頭大

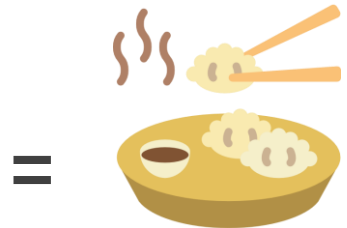


=

2碗麵/冬粉 =



手掌大



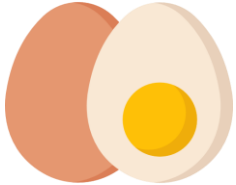
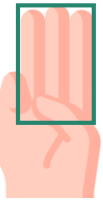
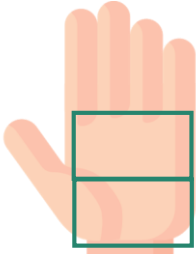
=

12顆 =



x 12

食物代換表

豆魚蛋肉類1份 =  1顆 =  女性3指大小厚度  一掌心約 = 2份 

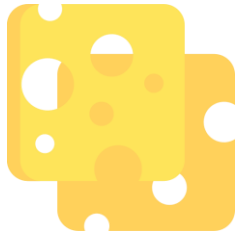
=  190mL =  湯匙 x 2 =  傳統豆腐 3 格  嫩豆腐 約半盒

油脂與堅果種子類1份 =  5克油 =  1湯匙 (每餐1茶匙*3餐)
(1t; 1T=3t)

食物代換表

蔬菜類1份  100g 生菠菜 =  0.5碗熟菠菜

水果類1份  以體積估算約  1個女性拳頭大小
(棒球)

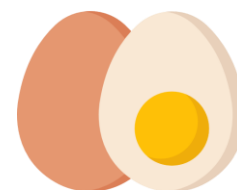
乳品類1份 =  240cc =  210g =  2片(45g)

早餐飲食建議(適度活動；懷孕4-6個月)

	營養需求	早餐	早點
活動強度	適度		
總熱量	2250Kcal		
全穀雜糧類(碗)	3.5	1	
未精緻	1		
其他	2.5		
豆魚蛋肉類	7	2	
乳品類	1.5		
蔬菜類	4		
水果類	4		1
油脂與堅果種子類	5		
油脂	4		
堅果種子	1	1	
水	2400C.C.		



(8分滿碗)



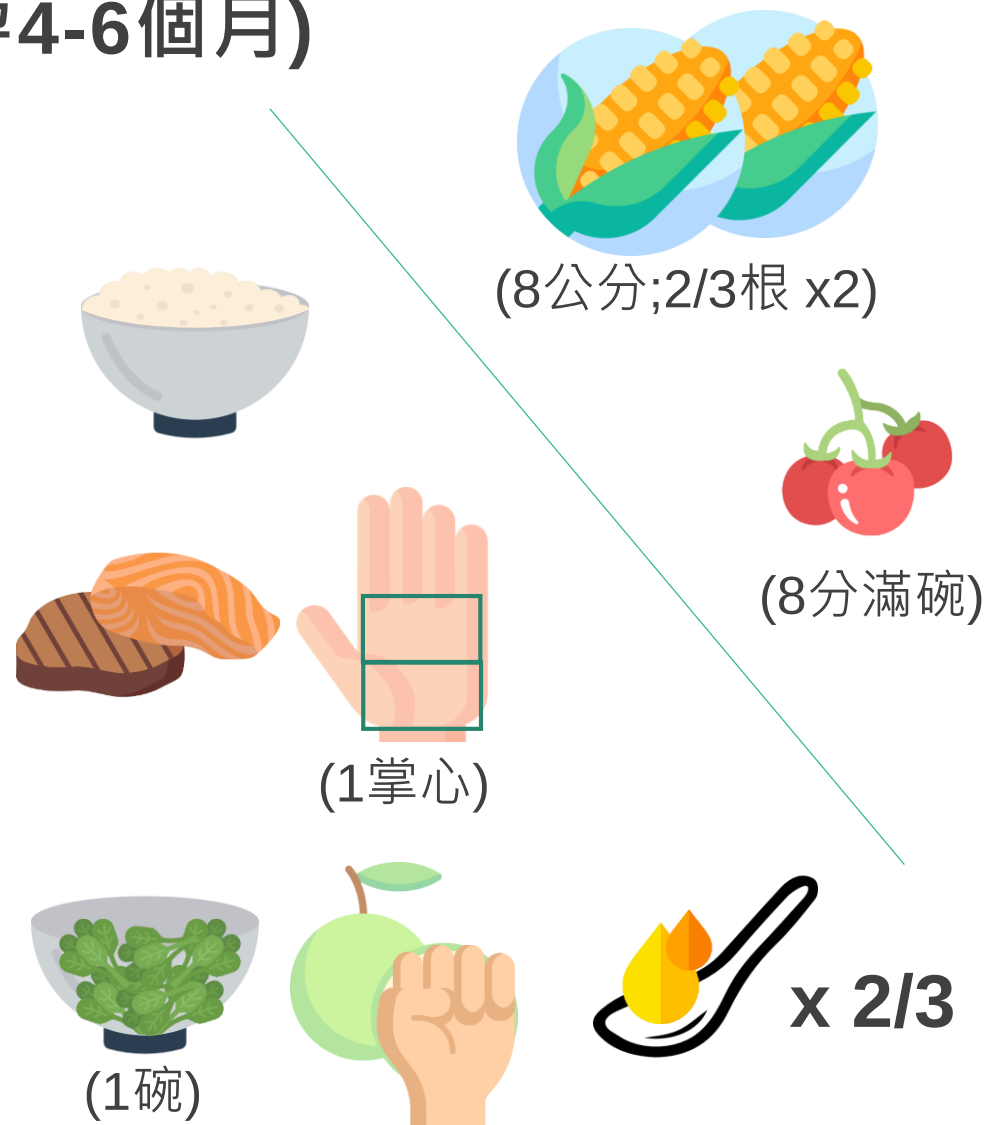
(1份190cc)



x 1

午餐飲食建議(適度活動；懷孕4-6個月)

	營養需求	午餐	午點
活動強度	適度		
總熱量	2250Kcal		
全穀雜糧類(碗)	3.5	1	0.5
未精緻	1	0.5	
其他	2.5		
豆魚蛋肉類	7	2	
乳品類	1.5		
蔬菜類	4	2	
水果類	4	1	1
油脂與堅果種子類	5		
油脂	4	2	
堅果種子	1		
水	2400C.C.		

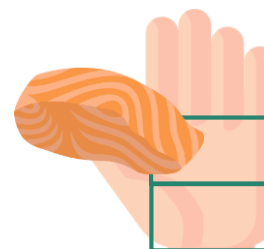


晚餐飲食建議(適度活動；懷孕4-6個月)

	營養需求	晚餐	晚點
活動強度	適度		
總熱量	2250Kcal		
全穀雜糧類(碗)	3.5	1	
未精緻	1	0.5	
其他	2.5		
豆魚蛋肉類	7	3	
乳品類	1.5		1.5
蔬菜類	4	2	
水果類	4	1	
油脂與堅果種子類	5		
油脂	4	2	
堅果種子	1		
水	2400C.C.		



(360mL)



(1碗)

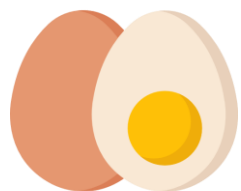


(小;70克)



x 2/3

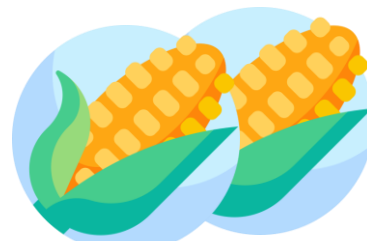
早



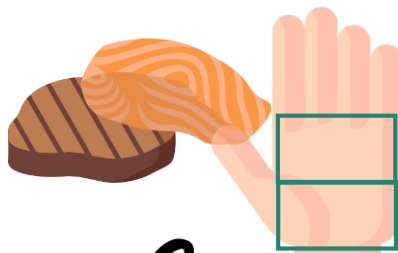
(1份190cc)



午



(8公分; 2/3根 x2)



(8分滿碗)



(1掌心)
x 2/3



(1碗)



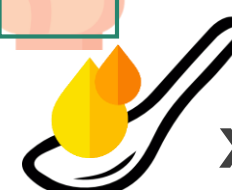
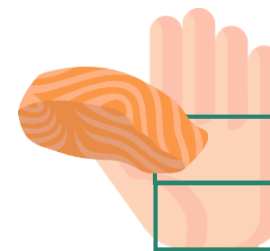
晚



(8分滿)



(360mL)



x 2/3



(1碗)



(小; 70克)

食物六大類		食物份量	早餐	早點	午餐	午點	晚餐	晚點
全穀雜糧類 (1 份) = 15 克醣類 = 70 大卡		飯 / 紅豆 / 綠豆 / 薏仁 / 糙米 / 什穀 1/4 碗 = 稀飯 / 麵條 / 通心粉 (熟) / 蕃薯 / 芋頭 / 馬鈴薯 / 皇帝豆 / 南瓜 / 山藥 / 蓮藕 1/2 碗 = 玉米 (8 公分) 2/3 根 = 栗子 (大) 3 個 = 市售饅頭 1/4 個 (25g) = 山東饅頭 1/6 個 = 餐包 1 個 (30g) = 薄吐司 (30g) = 蘇打餅乾 3 片 (20g) = 燕麥片 3 免洗湯匙 (20g) = 餃子皮 3 張 (30g) = 餛飩皮 3-7 張 (30g) = 藜麥 / 五穀粉 / 薏仁粉 / 紅白小湯圓 / 小麥胚芽 2 免洗湯匙						
乳品類 (1 份)=12 克醣類 全脂奶 (150 大卡) 低脂奶 (120 大卡) 脫脂奶 (80 大卡)		全脂奶 240c.c.(150 大卡) = 全脂奶粉 4 湯匙 = 起司片 (45g) 2 片 = 乳酪絲 35g 低脂奶 240c.c.(120 大卡) = 低脂奶粉 3 湯匙 = 優格 210c.c. = 優酪乳 240c.c. 脫脂奶 240c.c.(80 大卡) = 脫脂奶粉 2.5 湯匙						
豆 魚 蛋 肉 類	豆類 (1 份)	低脂 1 份 = 豆包 30g = 豆漿 (190c.c.) = 麵腸 35g = 干絲 40g = 黃豆 20g(+5g 醣類) 2 免洗湯匙 = 毛豆 50g(+5g 醣類) 2 免洗湯匙						
	低脂 (55 大卡)	中脂 1 份 = 豆枝 60g(+30g 醣類 +5g 油脂) = 黃豆干 70g = 五香豆干 35g = 小方豆干 40g = 傳統豆腐 (80g) 2 小方格						
	中脂 (75 大卡)	= 盒裝豆腐 (140g) 1/2 盒 = 油豆腐 55g						
	高脂 (120 大卡)	高脂 1 份 = 麵筋泡 15g = 百頁豆腐 70g						
魚 蛋 肉 類	魚、蛋、肉類 (1 份)	低脂 1 份 = 一般魚類 / 豬大里肌 35g = 雞胸肉 30g = 帶殼文蛤 100g 約 1 碗 = 牡蠣 65g 3 免洗湯匙						
	低脂肉 (55 大卡)	中脂 1 份 = 雞蛋 1 顆 = 豬大 / 小排 / 豬腿肉 / 豬腳 / 牛排 / 羊肉 / 鮭魚 / 烏魚 / 虱目魚 35g = 鱈魚 50g						
	中脂肉 (75 大卡)	高脂 1 份 = 豬肉酥 2 湯匙 (20g) (+5g 醣類) = 秋刀魚 35g						
	高脂肉 (120 大卡) 超高脂肉 (≥ 135 大卡)	超高脂 1 份 = 梅花肉 35g = 豬蹄膀 / 牛腩 / 香腸 / 臘肉 40g = 五花肉 / 熟狗 50g = 豬大腸 100g						
水果類 (1 份) = 15 克醣類 = 60 大卡		1 個相當於女性拳頭大 = 土芭樂 155g / 小蘋果 125g / 柳丁 130g / 加州李 (小) 120g / 水蜜桃 145g / 仙桃 50g = 椪柑 150g = 水梨 3/4 個 145g = 小香蕉 1 根 70g = 泰國芭樂 1/3 個 160g = 奇異果 1.5 個 105g 1 份約相當於 8 分滿的碗 = 火龍果 110g = 紅西瓜 180g = 木瓜 150g = 哈密瓜 150g = 聖女蕃茄 220g = 葡萄 85g = 荔枝 100g = 櫻桃 80g = 綠棗子 130g = 鳳梨 1/10 片 110g = 百香果 2 個 = 蓮霧 2 個 165g = 文旦 2 片 165g = 檸檬 3 個 = 李子 4 個 145g = 龍眼 13 個 90g = 釋迦 1/2 個 60g = 榴槤 1/4 瓣 45g = 紅棗 10 個 25g = 葡萄乾 1 湯匙 20g = 蔓越莓乾 2 湯匙 20g						
油脂與堅果種子類 (1 份) =45 大卡		植物油 / 動物油 / 蛋黃醬 1/3 免洗湯匙 = 瓜子 / 酪梨 2 免洗湯匙 = 杏仁粉 / 花生粉 / 核桃 / 去殼花生 / 腰果 1 免洗湯匙 = 美乃滋 2/3 免洗湯匙 = 葵花子 4 免洗湯匙 = 南瓜子 / 開心果 1.5 免洗湯匙 = 芝麻醬 / 杏仁果 1/2 免洗湯匙						
蔬菜類 (1 份) = 25 大卡		冬瓜、絲瓜、胡瓜、大黃瓜、小黃瓜、大蕃茄、白蘿蔔、海帶、黃豆芽、綠豆芽、牛蒡、花椰菜、洋蔥、韭菜、高麗菜、芥蘭菜、地瓜葉、筍 等各式蔬菜，熟重約 1/2 碗						
低氮澱粉 (1 份)		冬粉 / 米粉 / 河粉 / 米苔目 1/2 碗 = 蘿蔔糕 (50g) 1 片 = 西谷米 / 粉圓 2 免洗湯匙 = 馬鈴薯粉 / 樹薯粉 / 地瓜粉 / 玉米粉 / 蓮藕粉 20g						25

孕媽咪飲食原則

1. 多種食物都要攝取，尤其是**營養密度高**的食物選擇
2. 體重**適當**的增加
3. 蛋白質攝入以滿足營養需要，大約額外增加10克/天
如果懷孕多於一個胎兒，額外加15-25克/天
4. **每週兩次**攝取來自高脂**魚類**（甲基汞含量低）的 DHA
5. **礦物質**和**維生素**攝取量達到每日建議攝取量，可適時使用補充劑。
6. 鈉攝取量不過量但不少於2300毫克/天，建議使用**含碘鹽**。
7. 足夠的液體攝入以產生稀釋的尿液，通常至少**每日 2 公升**
8. 拒絕酒精



素食媽媽 請注意~

素食者所吃的食物大都含有高纖維，往往容易感到飽足感而導致熱量攝取不足，因此要適當的評估實際攝取量來確保媽媽及寶寶皆獲得足夠的熱量攝取量。

水

- 每天8-10杯優質液體，以水為主
- 足夠的攝取可減少尿路感染、腎結石和便秘
- 脫水會導致子宮躁鬱症(Uterine Irritability)
- 觀察每天早上第一泡尿顏色作為水分足量參考

微量營養素篇

第二章

孕期

1-3個月

4-6個月

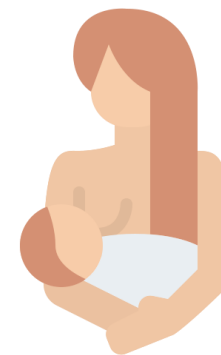
7個月-出生

第一孕期

第二孕期

第三孕期

哺乳期



維生素需求增加時機

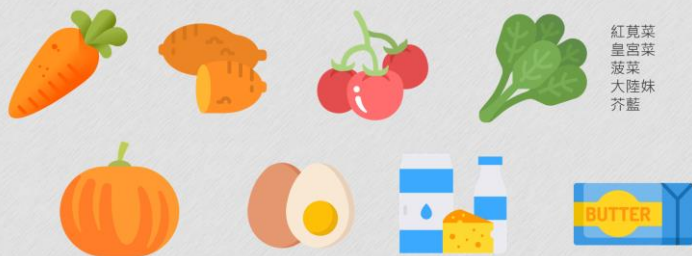
營養素	第一孕期	第二孕期	第三孕期	哺乳婦
維生素A				
維生素D				
維生素E				
維生素K				
維生素C				
維生素B1-B3				
B6.B12				
葉酸				
膽素				
生物素				
泛酸				

礦物質需求增加時機

營養素	第一孕期	第二孕期	第三孕期	哺乳婦
鈣				
磷				
鎂				
鐵				
鋅				
碘				
硒				
氟				

參考資料：「國人膳食營養素參考攝取量」第八版

維生素A的食物來源(深綠色或橘黃色蔬果)



維生素D的食物來源 (陽光照射、魚肝油、營養補充品、蛋、魚類)



維生素E的食物來源(油脂與堅果種子類、深色蔬菜)



維生素B1的食物來源(全穀類、胚芽、酵母粉)



維生素B2的食物來源(牛奶、全穀類、蛋、酵母粉)



菸鹼素的食物來源

(乳製品、全穀類、蛋、肉類、黃豆、酵母、堅果)



葉酸的食物來源

(深綠色蔬菜、豆類、柑橘類、酵母、全穀類、菇類)



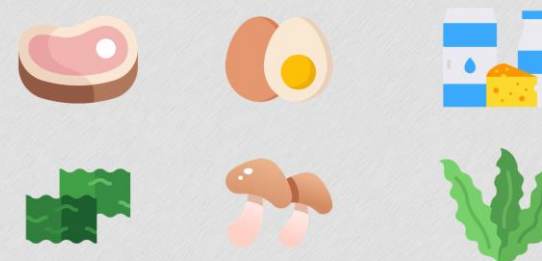
維生素B6的食物來源

(肉類、豆類、全穀類、堅果、乳製品)



維生素B12的食物來源

(肉類、內臟、蛋類、乳製品；藻類、菇類)



泛酸的食物來源

(全穀類、小麥胚芽、糙米、豆類、蔬菜)



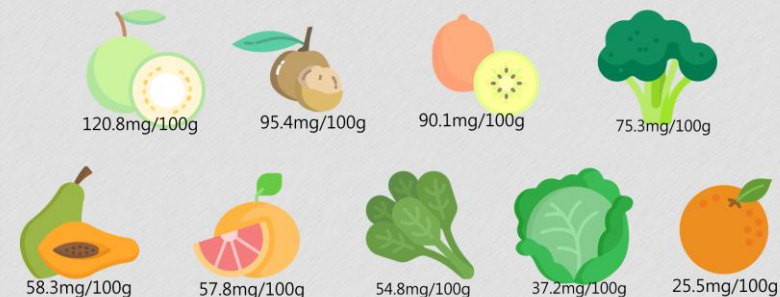
生物素的食物來源

(蛋黃、豆類、堅果、酵母、全穀類、蔬菜；腸道微生物可合成)



維生素C的食物來源

(深綠色蔬菜、新鮮水果)



鈣的食物來源



鎂的食物來源(深綠色蔬菜)



鐵的食物來源

(肉類、肝臟、全穀類、黑棗、乾果類)



鐵鍋並加入酸性調味料（如：番茄醬、醋等）可使鐵鍋的鐵溶出進入食物中，而被人體吸收

鋅的食物來源

肉類、海產類、堅果類（花生含量尤其豐富）、豆類



碘的食物來源(海帶及海產類)

- 其他食物中碘的含量則深受其所生長的土壤中碘含量影響，靠海地區的食物中碘含量較山區多。



硒的食物來源(海產類、內臟類、全穀類及堅果類)

- 植物中硒的含量取決於其所生長的土壤，不同地區生產的同一種植物其硒的含量可能相差甚遠，動物性食品的硒含量較一致。
- 不過台灣並非處於低硒地區，所以飲食均衡應該就不會有缺硒的問題。



誰需要補充劑？

- 因食慾不振，胃口比未懷孕時差
- 有減肥手術史
- 少女媽媽
- 濫用藥物
- 懷孕間隔很短
- 有分娩低出生體重嬰兒病史
- 懷有多個胎兒

營養補充劑建議時機與劑量

營養素	備孕期	第一孕期	第二孕期	第三孕期	哺乳期
葉酸	400μg	600μg	600μg	600μg	500μg
B12		2.6μg	2.6μg	2.6μg	2.8μg
綜合維生素		1天1顆			
*鈣		1000mg	1000mg	1000mg	1000mg
*維生素D		10μg	10μg	10μg	10μg
魚油/藻油			200mg	200mg	
鐵				45mg	45mg
卵磷脂				1200mg	1200mg

*孕期需求量與平時一樣，但因國人普遍攝取不足，建議特別留意是否需要額外補充

營養補充劑建議時機與劑量

營養素	備孕期	第一孕期	第二孕期	第三孕期	哺乳期
葉酸	400μg	600μg	600μg	600μg	500μg
B12		2.6μg	2.6μg	2.6μg	2.8μg

葉酸：

對寶寶的神經管發育、細胞分裂及組織成長非常重要，在備孕時期就應該開始補充。

維生素 B12：與合成紅血球與 DNA 相關。

營養補充劑建議時機與劑量

營養素	備孕期	第一孕期	第二孕期	第三孕期	哺乳期
綜合維生素		1天1顆			
*鈣		1000mg	1000mg	1000mg	1000mg
*維生素D		10μg	10μg	10μg	10μg

*孕期需求量與平時一樣，但因國人普遍攝取不足，建議特別留意是否需要額外補充

維生素 B1、B2、B6 和菸鹼素：參與三大營養素代謝，若有孕吐可補充 B6 緩解。

維生素 A：參與細胞分化。

維生素 D：確保新生兒代謝鈣的能力。

維生素 C：構成結締組織、皮膚及骨；幫助植物性鈣質吸收。

鈣：需求會因為寶寶的骨骼及牙齒發育需要而增加，加上媽媽本身要維持神經與肌肉的正常運作，若缺乏媽媽容易有抽筋情形，也會提高未來骨質疏鬆的風險。

營養補充劑建議時機與劑量

營養素	備孕期	第一孕期	第二孕期	第三孕期	哺乳期
魚油/藻油			200mg	200mg	

魚油/藻油：對寶寶視力及日後的學習力來說很重要。在選擇上，建議選擇有通過重金屬及微生物檢驗的產品，並且比較 EPA 及 DHA 的濃度及比例。若對魚油有重金屬汙染疑慮，害怕魚腥味或素食者，就可以選擇藻油。

小提醒：

懷孕的過程中可以補充魚油（EPA影響凝血功能），但是懷孕32周後建議先停止，諮詢過主治醫師後再補充哦~

營養補充劑建議時機與劑量

營養素	備孕期	第一孕期	第二孕期	第三孕期	哺乳期
鐵				45mg	45mg

鐵：第三期為了供給胎兒與胎盤的利用、孕期增加紅血球所需及避免母親生產出血後貧血，每天需要比前兩期額外增加 15 mg，這時候不容易從飲食中的鐵，建議服用補充劑。

小提醒：

素食婦女應更廣泛攝取富含鐵質的食物（非血基質鐵吸收率較差），可以攝取富含維生素C的食物來改善鐵質吸收。服用鐵補充劑時，不要和乳製品、咖啡、茶、豆類、鈣質補充劑同時食用，最好在餐間服用，可以見少對鐵吸收的干擾。

營養補充劑建議時機與劑量

營養素	備孕期	第一孕期	第二孕期	第三孕期	哺乳期
卵磷脂				1200mg	1200mg

卵磷脂：孕婦補充卵磷脂的好處是能夠幫助嬰兒中樞神經和大腦發育，因為卵磷脂是大腦與神經細胞膜的重要成分，也是腦部神經傳導物質的主要原料，同時也有助於媽媽本身的細胞膜修復，幫助腦部變得更靈活。哺乳期媽媽補充卵磷脂可能對疏通乳腺也有幫助。

產前補充劑的標籤很重要

- 不推薦那些營養水平遠高於 **DRI** 的補充劑致畸作用（例如：預先形成的維生素 A），以及潛在的表觀遺傳。
- 有些產品含有許多其他成分，包括草藥製劑，但沒有經過安全性評估。

懷孕真的容易貧血嗎？

懷孕中最常見貧血的原因是缺鐵性貧血及急性出血造成的貧血。在懷孕過程中，鐵質的需求量大增可能是主要原因之一。懷孕中的缺鐵性貧血和低出生體重、早產和週產期死亡率相關。

預防孕期貧血小撇步



孕前補充葉酸

建議每日攝取葉酸應達 400 微克 (μg)，有懷孕計畫的婦女，可在懷孕前 3 個月即開始留意葉酸的補充。



攝取含鐵食物

建議每日鐵攝取量達 15 毫克 (mg)，並在飯後 2 小時內搭配富含維生素 C 的水果幫助鐵質吸收。



維生素 B12 很重要

建議每日攝取維生素 B12 應達 2.4 微克 (μg)，全素食者建議可在醫生指導下，補充維生素 B12 補充劑。



蛋白質不可少

每餐飲食注意要有蛋白質食物做搭配，才可以提供足夠的造血元素。

營養師：
母乳哺餵

孕媽咪：
還有什麼是可以讓媽媽
寶寶都健康的嗎？

母乳哺餵對寶寶的好處

營養完整，量身定做

母乳營養最完整均衡，成份更會隨著寶寶成長而調整；量身定做滿足寶寶各階段的生長需求，新鮮製造且溫度適宜。

量好質佳、容易吸收

黃金比例容易消化吸收。母乳中的鐵 50% 被吸收，牛奶中的鐵只有10% 被吸收。

抗菌因子多，寶寶生病少

母乳含有A型免疫球蛋白、生長因子、補體及運鐵蛋白等成份，可以增強嬰兒免疫力，減少急性腸道及呼吸道感染，母乳中的免疫物質約可維持到產後4~6個月，幫助嬰兒抵抗疾病。

母乳哺餵對寶寶的好處

過敏風險低

皮膚、鼻子及支氣管不易致敏，降低過敏性疾病的發生。

寶寶不易胖

降低50%嬰兒猝死發生率及兒童肥胖的發生率。

其他

幫助口腔及面頰肌肉的發展和耳咽管的開閉調節，減少蛀牙及口腔變形、齒列不正的機會。

培養良好親子關係，餵母乳之親子時光，使寶寶較有滿足感和安全感。

母乳哺餵對媽媽的好處

產後出血少

正確含吸乳房、刺激催產素作用，幫助產後子宮收縮，減少產後出血。

維持身材好妙方

親餵可消耗500大卡，助於產後身材恢復。

媽媽罹癌風險低

降低疾病罹患率，例：卵巢癌、乳癌及骨質疏鬆症。

母乳哺餵對媽媽的好處

經濟實惠、省時快速

出門時不需額外準備奶瓶、奶粉，而且也省下一筆可觀的奶粉費用。

自然避孕法

可延長產後月經恢復的時間(純母乳哺育，寶寶未滿六個月，且媽媽月經都還沒有來，三者都符合，達自然避孕的效果)。

孕媽咪**哺乳**期飲食原則

目的

1. 提供足以製造豐富乳汁的營養。
2. 供應分泌乳汁所需的能量。
3. 維持母親本身的需要，使產後或哺乳期身心健康。

孕媽咪哺乳期飲食原則

1. 哺乳婦應攝取均衡的飲食。不要設定太多飲食禁忌，以免營養素攝取不足，影響產後復原的速率。
2. 熱量：母乳是最適合嬰兒食用的食物，故產婦最好以母乳哺育自己的寶寶。其熱量的需要因人而異，通常與泌乳量成正比，此時期每日熱量的攝取以增加 500 大卡為宜。
3. 蛋白質：哺乳婦每日宜增加 15 公克蛋白質，其中一半以上應來自高生理價值蛋白質食物，如牛奶、乳製品、蛋、肉、海鮮等。並且可搭配植物性蛋白質，如豆漿、豆腐等黃豆製品。
4. 鈣質：哺乳期應攝取足夠的鈣質，以滿足嬰兒的生長和母體的需要。且增加維生素 D 來幫助鈣質吸收。建議鈣質每天攝取 1000 毫克，其鈣質含量較高的食物，如：牛奶、小魚干、牡蠣、海藻、黑芝麻、豆腐、黃豆類製品等。

孕媽咪哺乳期飲食原則

5. 鐵質：為了彌補分娩失血及泌乳時的需要，分娩後兩個月內，每日仍需增加攝取30 毫克的鐵質。鐵質含量豐富的食物如紅肉類、蛋黃、肝臟、內臟類、豬血、深綠葉蔬菜等，並搭配攝取維生素C，增加鐵質吸收率。
6. 維生素：哺乳期間維生素的需要量應增加。
7. 液體：每天液體攝取若能達到2500 ~ 3000 c.c.，對於乳汁的分泌很有幫助，且可避免母體脫水現象產生。水分及飲料如果汁、開水、牛奶等都是補充液體很好的方法。
8. 食物的選擇：哺乳期間應廣泛選擇食物，食物的選擇會影響乳汁的分泌與品質，如豬蹄、花生、木瓜、鯽魚、鱸魚、蝦等都可增加乳汁的分泌。
9. 每日應做運動，以使產後之體重早日恢復至標準體重範圍內。

孕媽咪哺乳期飲食原則

10. 母乳中的**脂肪是提供寶寶熱量與腦部發育重要的成分**，若哺乳媽咪吃得太過清淡少油，也會影響乳汁的分泌量。建議哺乳媽咪盡量攝取植物性來源的不飽和脂肪酸，並且避免大量飽和脂肪和反式脂肪的食物。
11. 哺乳婦避免食用的食品：
 - **菸、酒、咖啡與濃茶**。
 - 含脂肪多的食物，如：肥肉、油炸食物等。
 - 醃製或燻製的食物，如：醃肉、鹹蛋、鹹魚、火腿、豆腐乳等。
 - **只提供熱量而無營養價值的食物**：糖果、巧克力、甜點、可樂、汽水等。
 - 刺激性的調味品，如：辣椒、胡椒、咖哩等。
 - 易造成**退奶的食材**：人參、韭菜、麥芽。
 - 口服避孕藥：一般**口服避孕藥會減少乳汁的分泌量**，故一般哺乳期的媽媽不建議使用此方法避孕，您可選擇其他的避孕方式或直接向醫師詢問。

孕媽咪哺乳期飲食原則

12. 不哺乳之產婦應攝取普通飲食，營養平均分配於三餐中，不宜額外攝取過多的食物。

素食媽媽
又該怎麼吃呢？



素食哺乳媽媽飲食原則

1. 對於素食的哺乳媽媽來說，因在食物的攝取上受限制，因此可適當補充綜合維生素與DHA，以免缺乏維生素B12，造成惡性貧血、神經發育不良等問題。
2. 豆製品也是素食媽媽主要的蛋白質營養來源，選擇豆製品時應避免油炸類，例如油豆腐、炸豆皮、花干、素肉等高油脂、低營養價值的產品，應該多吃豆腐、豆干、豆漿、豆包等黃豆製品。
3. 適量搭配堅果類，堅果類除了能提供油脂及部分蛋白質外，也提供一些微量營養素如鎂、磷、鉀等礦物質，亦是維生素E含量豐富的食物來源。
4. 另外因為維生素B12主要存在肉、魚、蛋和乳品類等動物性食物，所以吃全素的孕哺婦女可多食用味噌、健素糖、酵母粉等維生素B12含量高的素食或額外服用維生素B12補充劑。營養狀況較差的孕哺婦女，應該及早請醫師、營養師評估營養狀況，早日改善偏差的營養問題。

哺乳媽媽飲食大原則

- 哺乳期不要刻意減重，攝取低於1800大卡可能會影響乳汁分泌
- 六大類均衡(請參考孕媽咪每日飲食建議)
- 多喝水分、湯汁或新鮮果汁等液體，以利生成足夠的乳汁
- 純母乳哺餵6個月後搭配副食品，同時持續哺餵至2歲或2歲以上

哺乳技巧

除非和寶寶分開，不需要在餵完奶後還要刻意擠奶

- 有些媽媽在餵完奶後刻意擠奶，想要確認自己的奶水量。但是如果擠奶技巧不良時或者是寶寶已經吸過後再擠奶，可能擠出的奶量不多反而打擊媽媽的信心。
- 另外如果額外的擠奶，也可能會讓奶水量超過寶寶的需求，增加媽媽乳房腫脹的困擾。

在頭一個月內不要使用安撫奶嘴

- 安撫奶嘴的吸吮方式和直接吸乳房的方式不一樣，可能造成寶寶的混淆。

在頭三個月內不要定時餵食寶寶、限制寶寶的進食次數

- 母乳的消化吸收良好，限制餵食的次數可能造成寶寶的吸奶量不夠而體重增加遲緩，同時也使媽媽的奶水量減少。



追奶必備三要訣

奶水最重要的成分其實就是「水」，大約是由 95 % 的水以及 5 % 的蛋白質所組成，因此多補充蛋白質的營養，也是幫助哺乳順利的不二法門。

多親餵
湯湯水水多
蛋白質高

哺乳食物清單

甜品類

紫米紅豆、酒釀湯圓、花生牛奶、桂圓紅棗、芝麻糊

飲料類

豆漿、鮮奶茶、黑麥汁

鹹食類

青木瓜排骨、蚵仔湯、魚湯、花生豬腳、雞湯、山藥、鮭魚、牛肉

低卡飲品

葫蘆巴、黑豆水、白開水



多親餵、湯湯水水多、攝取高蛋白質



奶量爆庫4大技巧

1. 頻繁擠奶或親餵

頻繁的刺激，就像不斷地下訂單，可以讓泌乳量上升，追奶期間，建議固定兩到三小時就擠一次奶，可以讓奶量增加喔！

3. 追奶期多喝水

水是奶水的主要成分，不管每天喝了多少湯湯水水，一天還是要喝至少2500c.c.的水喔！

2. 正確的含乳姿勢

正確含乳才能把乳汁有效率地移出，也能確保寶寶真的有喝飽呦！

4. 半夜擠奶或追奶

夜間泌乳激素最高，追奶期的媽咪不妨半夜起來擠一次奶，這時候的奶量會明顯比較多，追奶效果也會更明顯喔！

塞奶食物表

- | | | | |
|------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| ☐ 起司 | ☐ 乳酪 | ☐ 漢堡 | ☐ 洋芋片 |
| ☐ 薯條 | ☐ 糯米 | ☐ 奶油 | ☐ 芭樂 |
| ☐ 起司 | ☐ 乳酪 | ☐ 柿子 | ☐ 麻辣鍋 |
| ☐ 巧克力 | ☐ 奶油 | ☐ 蛋糕 | ☐ 雞排 |



塞奶是因母乳中的脂肪酸凝結成凝乳塊造成乳腺阻塞。

可多食用卵磷脂，降低塞奶的機率！

退奶食物清單

蔬菜類

韭菜、大白菜、花椰菜、茭白筍、蘆筍、白蘿蔔

水果類

瓜類、香蕉、柿子、芭樂、葡萄柚、橘子、梨子

中藥材

炒麥芽、人蔘、鼠尾草、薏仁

飲品類

酒、薄荷茶、菊花茶、四神湯



以上食材會影響奶量，盡量少碰！

發奶常見Q&A

Q1.發奶食物會不會造成塞奶？

部分發奶食物如花生豬腳、麻油湯類脂肪含量高，若攝取過量且未規律哺乳，可能導致乳腺阻塞、形成塞奶。建議搭配頻繁親餵、適度按摩，有助乳汁順利排出。

Q2.哪些發奶食物會引發過敏，哺乳期要注意？

常見可能引發過敏的發奶食物包括花生、芝麻、牛奶類等。若媽媽或寶寶有食物過敏史，建議補充前先觀察反應，或諮詢營養師與醫師評估後再食用。

Q3.發奶食物吃多久才有效？

每位媽媽的體質與哺乳情況不同，通常搭配頻繁親餵或擠奶，食用發奶食物後約1~3天可觀察奶量變化。建議持續攝取高蛋白食材與水分，同時留意自身反應。

哺乳常見Q&A-1

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

歐洲食品安全局(EFSA)和英國毒性委員會(COT)建議哺乳期的媽媽應該將咖啡因補充量限制在每天200mg以內。

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

哺乳常見Q&A-1

咖啡因caffeine:

- 干擾鐵質吸收，鐵流失的母親容易掉髮，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，咖啡因影響愈來愈小，3~5個月後寶寶身體代謝咖啡因速度就會快很多。

哺乳常見Q&A-2

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%)



哺乳常見Q&A-2

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、吸允反應變差、嬰兒母乳攝取不足。
- 母親飲用量超過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，可以完全阻止乳汁排出。
- 酒精飲用後30-60分鐘會進入血液及乳汁中，身體代謝清除母乳中的酒精約需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/公斤/天。
- 喝酒後擠出丟掉並不會加速奶水中酒精的排除。喝完酒後30分鐘乳汁中的酒精濃度最高(個別差異性很大)。

哺乳常見Q&A-2

美國疾病管制與預防中心(CDC)不建議哺乳母親飲用酒精飲料，但也發現若一天飲用一份酒精標準單位的飲料(moderate alcohol consumption, 1 standard drink per day)，對哺乳影響不大，前提是母親喝到含酒精飲料至少要等2小時後才能哺乳。

依據美國CDC的指引一份酒精標準單位的飲料可能是一罐350ml的5%酒精濃度啤酒、一杯150ml的12%酒精濃度紅酒或一小杯44ml的40%烈酒。即便如此，仍不建議哺乳母親飲用酒精飲料，因為會影響母親判斷與能否安全照顧寶寶的風險。

哺乳常見Q&A-2

東方人傳統產後常用「米酒」入藥膳燉煮，目的是為了藉助酒的「熱性」燉出藥材的療效，因而建議：

- 1.如仍使用酒精入菜，需建議調整烹煮方式，以去除料理食物中的酒精含量。一般而言，血中酒精濃度在飲用後2小時內應避免在此時哺乳，以減少對嬰幼兒的影響。
- 2.儘量改用不含酒精的調理添加物，烹調富含容易吸收的高蛋白質食物以調養產後身體。
- 3.建議不用或減少酒精量，而不是延長哺乳間隔。
- 4.建議可以改成其他追奶食物，例如：香菇雞湯、鮮魚清湯亦為不錯選擇。

哺乳常見Q&A-3

環境汙染物-戴奧辛

- 只要長期暴露於相當輕微的戴奧辛環境，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、鮪魚等)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果1PPM的魚類，如鯊魚、旗魚、馬頭魚等。

哺乳常見Q&A-4

環境汙染物-尼古丁

- 不要在餵奶前或餵奶中抽菸，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，嬰兒會煩躁或拒吃，也有可能嘔吐、腹瀉、不安及心跳加快表徵。
- 母親一天超過5支菸，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病罹患的機會增加，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。

孕媽咪哺乳期飲食原則-結語

其實哺乳媽咪與一般人一樣都需要均衡健康的飲食，不過維持好心情以及減緩壓力更是重要，也能幫助穩定母乳量，讓寶貝喝飽飽，因此並不需要太限制自己的飲食，偶爾嘴饞吃些甜點也無妨～

祝福各位媽咪都能哺乳成功，順暢奶量多！



感謝收看

