



湯水要充足

經常聽見哺乳媽咪要多飲木瓜魚湯，才能刺激乳汁分泌，有根據嗎？

柳慧欣指出，在營養學上來說，木瓜和魚都是有益的食物，木瓜含有豐富的碳水化合物及纖維，魚含有豐富蛋白質，能為媽咪補充營養，而湯水含充足水分，亦是製造母乳的主要成分。但說到刺激乳汁分泌，目前則未有科學實證。

而豆漿、黑豆茶等，因含大豆卵磷脂，將有助減低人奶的黏稠度和增加不飽和脂肪酸，以預防媽媽餵人奶時遇上的塞奶情況，所以這段期間亦可多飲用。

▲ 哺乳媽咪應有充足的湯水，幫助製造母乳。

忌濃湯 免塞乳腺

湯水充足當然好，但柳慧欣提醒媽咪們不應飲過濃的湯水，例如花膠湯、豬手湯、雞腳湯等。「雖然上述食物含豐富骨膠原，幫助傷口癒合，但過濃稠或膠質過重的湯水，會令母乳變稠，增加乳腺阻塞的危機。媽咪一旦塞乳腺，可能會引致發炎，痛苦難當。」柳說。

如果乳腺一旦阻塞，可以自行按摩或找專人按摩通乳腺，又或加密餵奶次數，因為BB用力嘔奶，是最有效的通乳腺方法，但媽媽便要忍受痛楚了。



▲ 過於濃稠或膠質重的湯水，不宜多飲。



▲ 哺乳期內，最好不要飲用酒精。

媽咪飲酒 BB會醉？

柳慧欣說，雖然歐美的母乳健康守則未有硬性規定不可飲酒，但作為中國媽咪，她建議哺乳期間的婦女不宜飲用酒精飲品，因為有機會影響吃母乳的BB。如果在宴會中飲了少量酒（例如150毫升的紅酒），她建議三小時內不應餵母乳，又或回家後將母乳泵清，三小時後才餵哺，確保BB不會從母乳中吸收任何酒精成分。

哺乳期 戒口

經常聽說哺乳期間媽咪進食了甚麼味道的食物，母乳亦會帶有該種食物的味道，例如媽咪吃了咖喱，母乳便帶有咖喱味，真有其事嗎？

柳慧欣說，雖然未有科研證實，但她的個人經歷是：當媽咪吃了一些中醫學認為熱氣的食物，例如辛辣、煎炸、燒烤食物等，飲母乳的嬰兒都會較熱氣，因而面上長出油脂粒或脾氣變差。所以，她提醒哺乳期媽咪還是要小心飲食，避免吃刺激性食物。

▼ 刺激性的食物，少吃為妙。



▲ 與其搶奶粉，準媽咪們不如做好準備，餵哺母乳。



養和醫院註冊營養師 柳慧欣



近年奶粉被搶購，
與其埋怨買不到奶粉，
為何不餵哺母乳？
世間沒有一種奶粉比母乳優勝，
打算餵媽媽奶的女士，

母乳餵哺 【媽咪飲食篇】

請及早作好準備！
今期養和醫院註冊營養師
與大家分享餵哺母乳的親身經驗，
教導媽媽裝備自己，
確保奶源充足！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

母乳的好處

「母乳是嬰兒最好的營養，它不但有母親的抗體，亦有充足的蛋白質及脂肪，營養成分亦會隨嬰兒需要而改變。以全母乳餵哺的小孩不會有消化不良問題，亦較少有便秘、超重及過敏的情況，抵抗力較強，所以不容易生病，就算生病亦較容易痊癒。所以母乳，絕對是準媽媽為嬰兒準備的最佳禮物！」養和醫院註冊營養師柳慧欣說。

▼ 碳水化合物為媽咪提供能量，亦是製造母乳的重要營養！



何解奶水不足？

柳慧欣常聽到初為人母的女性埋怨乳汁分泌不足，其實只要適當改善飲食，應該可以解決問題。

「奶水不足的婦女，可能因為偏瘦，又或偏食。媽咪吃不足夠，乳汁自然難足！故媽咪們為了BB好，就要確保營養均衡！個人經驗是飯或五穀類吃得足、水分充足、休息夠及放鬆心情，乳汁便會夠！」她說。

她解釋，充足的五穀類為媽咪提供碳水化合物補充能量，而母乳成分主要是蛋白質和水分，故哺乳期間婦女一定要保持水分及肉類充足。所以她特別提醒，哺乳期間應有3至4杯牛奶或高鈣豆漿，五穀類要吃3至6碗，蔬菜量也要多，因為嬰兒在發育期間需要補充葉酸。

有媽媽擔心自己乳汁不足而飲用「多奶茶」或「泌奶茶」，柳慧欣提醒婦女，由於每人體質不同，飲用前應先諮詢醫生或營養師的意見，以了解泌奶茶內的成分是否適合自己的體質。

哺乳期 營養足

為確保自己有充足母乳，準媽媽從懷孕期間開始就要做好準備。

「懷孕期間要保持足夠營養，每日吸收的總熱量要比平時多300卡路里，肉類及五穀類都要足夠，每日要飲2至4杯牛奶或高鈣豆漿。進入哺乳期，媽媽要比平時多攝取500卡路里及10至12杯流質，才能確保有足夠乳汁！」柳慧欣說。

怎樣才叫足夠？請參考以下營養表：





▲ 哺乳媽咪應有充足的湯水，幫助製造母乳。

湯水要充足

經常聽見哺乳媽咪要多飲木瓜魚湯，才能刺激乳汁分泌，有根據嗎？

柳慧欣指出，在營養學上來說，木瓜和魚都是有益的食物，木瓜含有豐富的碳水化合物及纖維，魚含有豐富蛋白質，能為媽咪補充營養，而湯水含充足水分，亦是製造母乳的主要成分。但說到刺激乳汁分泌，目前則未有科學實證。

而豆漿、黑豆茶等，因含大豆卵磷脂，將有助減低人奶的黏稠度和增加不飽和脂肪酸，以預防媽媽餵人奶時遇上的塞奶情況，所以這段期間亦可多飲用。

忌濃湯 免塞乳腺

湯水充足當然好，但柳慧欣提醒媽咪們不應飲過濃的湯水，例如花膠湯、豬手湯、雞腳湯等。「雖然上述食物含豐富骨膠原，幫助傷口癒合，但過濃稠或膠質過重的湯水，會令母乳變稠，增加乳腺阻塞的危機。媽咪一旦塞乳腺，可能會引致發炎，痛苦難當。」柳說。

如果乳腺一旦阻塞，可以自行按摩或找專人按摩通乳腺，又或加密餵奶次數，因為BB用力吸奶，是最有效的通乳腺方法，但媽媽便要忍受痛楚了。



▲ 過於濃稠或膠質重的湯水，不宜多飲。



▶ 哺乳期內，最好不要飲用酒精。

媽咪飲酒 BB會醉？

柳慧欣說，雖然歐美的母乳健康守則未有硬性規定不可飲酒，但作為中國媽咪，她建議哺乳期間的婦女不宜飲用酒精飲品，因為有機會影響吃母乳的BB。如果在宴會中飲了少量酒（例如150毫升的紅酒），她建議三小時內不應餵母乳，又或回家後將母乳泵清，三小時後才餵哺，確保BB不會從母乳中吸收任何酒精成分。

哺乳期 戒口

經常聽說哺乳期間媽咪進食了甚麼味道的食物，母乳亦會帶有該種食物的味道，例如媽咪吃了咖喱，母乳便帶有咖喱味，真有其事嗎？

柳慧欣說，雖然未有科研證實，但她的個人經歷是：當媽咪吃了一些中醫學認為熱氣的食物，例如辛辣、煎炸、燒烤食物等，飲母乳的嬰兒都會較熱氣，因而面上長出油脂粒或脾氣變差。所以，她提醒哺乳媽咪還是要小心飲食，避免吃刺激性食物。

▼ 刺激性的食物，少吃為妙。



▶ 與其搶奶粉，準媽咪們不如做好準備，餵哺母乳。



近年奶粉被搶購，

與其埋怨買不到奶粉，

為何不餵哺母乳？

世間沒有一種奶粉比母乳優勝，

打算餵媽媽奶的女士，

母乳餵

【媽咪飲食篇】

請及早作好準備！

今期養和醫院註冊營養師

與大家分享餵哺母乳的親身經驗，

教準媽媽裝備自己，

確保奶源充足！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志