

一、產後飲食重點：

我們身體的熱量來自六大類食物，哺乳的媽媽每天要比懷孕前增加 500 大卡熱量，才有足夠的熱量及營養來維護媽媽和寶寶的健康，但是依據生活型態的不同，每人所需要的熱量也會不同，但建議每天都要吃到六大類食物，平日可在每類食物中多做變化，以供應足夠得營養。六大類食物分別為；

- 1.五穀根莖類：主要是提供身體活力及產生熱量的澱粉質食物。
- 2.魚肉豆蛋類：含蛋白質食物在身體內可促進組織生成，有幫助細胞成長的作用。
- 3.蔬菜類。
- 4.水果類：蔬菜、水果含有豐富的維生素 C、水份、礦物質以及纖維素，是人體所必須之營養，且多吃纖維可防便秘。
- 5.牛奶及乳製品：除提供蛋白質作組織的修補外，亦提供豐富的鈣質幫助骨骼生長需要。
- 6.油脂類。

二、食物選擇技巧：

- 1.選擇易消化吸收，且能協助順利排除惡露及迅速恢復體力的食物，避免攝取過於油膩、刺激性、口味重食物。
- 2.調味宜清淡。
- 3.烹調用酒要適宜，有發炎或第 2、3 週才排完殘餘胎盤者，應避免用酒烹調食物；如擔心酒類影響傷口癒合、自然生產者，頭一個星期不要用酒；剖腹產者前兩週也不宜用酒烹調食物。
- 4.不偏食，多食用新鮮食物，且不宜大量攝取單一食物。

三、哺乳媽媽飲食守則：

- 1.均衡攝取六大類食物對哺育母乳媽媽的健康是有幫助的。
- 2.肚子餓就吃，口渴就喝；在哺乳期不要刻意減重；低熱量飲食（小於 1800 大卡）可能會影響乳汁分泌。
- 3.適量的豆魚肉蛋類，可以獲得足夠的蛋白質、鈣質及鐵質。
- 4.多攝取蔬菜、水果，可以獲取維生素、礦物質及膳食纖維，並預防便秘。
- 5.多喝水份、湯汁或新鮮果汁等液體，以利生成足夠的乳汁。
- 6.如果寶寶躁動不安、不好睡，盡量在下午三、四點之後不要再喝含咖啡因的飲料，以降低對寶寶夜間睡眠之干擾。
- 7.放鬆心情多休息，依寶寶需求多多哺乳，是促進乳汁分泌的重要原則。

<如有任何需要及問題歡迎詢問護理人員>