文章

如何幫助增加母乳

九月 16，2022

1分鐘

ILLUMAMA Community明白不少媽媽在餵哺母乳的過程中都曾遇到母乳分量不足的時候，難免會擔心影響寶寶營養攝取及發育，其實媽媽們可從哺乳習慣和飲食上著手，幫助上奶。

如何幫助增加母乳（上奶）



寶寶出生後盡早開始餵哺母乳，讓寶寶學習及掌握如何吸吮乳房，正確的吸吮有助避免乳頭損痛。



初生寶寶主導吃奶，媽媽要留意寶寶的早期肚餓訊號及頻密餵哺，每天須最少8-12次，沒有晝夜之分。



晚上媽媽的造奶荷爾蒙較多，所以夜間餵哺有助增加奶量。

哺乳期間的飲食要訣



哺乳的母親，每天須額外攝入約500卡路里的熱量。



攝取足夠蛋白質、葉酸、碘、鋅、維生素A和奧米加-3脂肪酸，以確保乳汁的營養素含量。



多選碘質豐富的海產，間中進食海帶；或服用含碘的多種維生素/礦物質補充劑。

如何幫助增加母乳(上奶)

不要輕易給寶寶吸吸奶嘴或奶瓶,以免影響寶寶學習正確吸吮乳房的方法。



維持奶量，媽媽必須保持心情輕鬆，充足休息尤其重要，避免因緊張或焦慮壓抑乳汁排出。



保持均衡飲食，攝取足夠營養，並以水和清湯解渴。

避免過度擠奶，令乳房腫脹，增加乳管閉塞和發炎的風險。

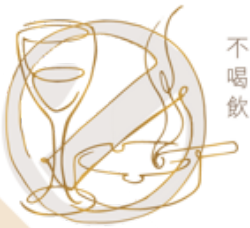
哺乳期間的飲食要訣



注意攝取鈣質豐富的食物。



避免飲用過多咖啡、濃茶、含咖啡因的飲品，每日不應超過2-3杯.



不吸煙、不喝含酒精的飲品。



只應在註冊中醫師指導下，服用藥材補品。

資料只供参考, 如有疑問, 請諮詢你的醫護人員。

重要聲明:建議在嬰兒出生的首六個月內進行純母乳餵哺, 然後引入足夠營養的輔食, 以及持續母乳餵哺至兩歲或更長時間。

*資訊來源：香港衛生署

Available at https://www.fhs.gov.hk/tc_chi/health_info/child/20000.pdf
Accessed on 14Mar2020

WYETH®及惠氏®為Wyeth LLC.之註冊商標，授權下使用。

www.wyethnutrition.com.hk/ WYE-EM-052-MAR-20.

下載PDF