



孕婦在分娩前有很多事情要計劃和安排，其中一個重大考慮，就是選用嬰兒配方奶粉，還是母乳哺育嬰幼兒。無可否認，母乳是最天然、健康的營養，不單止適合寶寶的生長，同時也可減輕哺乳媽媽患上部份疾病的風險。但要在整個哺乳期維持穩定營養質素及產量，必須留意營養師為各位有計劃成為哺乳媽媽的詳細分析。

攝取足夠營養 助攻母乳餵哺

最適合寶寶 也有利媽媽

母乳的營養含量會按嬰兒的成長而改變，好讓嬰兒易於消化、吸收和適應。哺乳媽媽也會因應身處的環境情況，而生產抗感染、抗菌的物質於母乳中，並透過哺乳傳遞給嬰兒，有助他們建立良好的免疫系統，且減少受感染的機會。此外，進食母乳的嬰兒也會較少機會出現便秘、濕疹和敏感，甚至將來患上慢性疾病如：糖尿病、心臟病等的風險也相對減少。同樣地，哺乳媽媽患上乳癌、卵巢癌、心臟病及出現肥胖的風險也會較低。



緊記補充水分

母乳的形態是流質，故授乳媽媽每天餵哺嬰兒會流失相當份量的水分。為確保母乳產量及補償流失量，建議授乳媽媽每天飲用10杯(約2500ml)流質飲品，包括清水、奶類或清湯等。

進食優質蛋白質

母乳中的蛋白質支援初生嬰兒快速成長。可是，並非所有肉類及替代品都是「優質」的蛋白質來源。較理想的蛋白質來源有脂肪較低的瘦肉、去皮家禽、蛋、魚類、非油炸的黃豆製品等。相反，動物的皮層部位，如：雞翼、鳳爪、豬手等、近骨部位；排骨、牛肋條等、腩肉、肥肉和加工肉類則屬高脂肪肉類，建議淺嚐。

奧米加-3 脂肪酸

作為奧米加-3 脂肪酸成員之一，DHA有助寶寶的眼睛和腦部發展。授乳媽媽宜適量進食魚類和海產，以攝取奧米加-3 脂肪酸。根據英國膳食指南 (Eatwell Guide)，建議成人每星期進食280克魚類(約10個乒乓球大小)，其中140克是富含脂肪的魚如：三文魚、鯖魚等。但要留意避免進食水銀(甲基汞)含量高的魚類如：鯊魚、劍魚、旗魚、金目鯛和吞拿魚，特別是大眼吞拿魚和藍鱈吞拿魚等大型獵食魚類。

若授乳媽媽因一些理由而不吃魚類和海產，則建議請教醫生有關服用奧米加-3 脂肪酸補充劑。



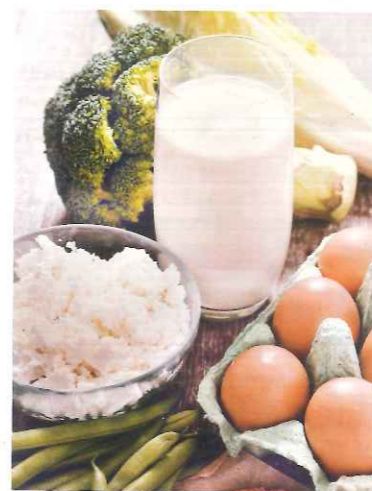
碘也不能少

組成甲狀腺素需要碘，而嬰兒的神經系統發育有賴甲狀腺素。世界衛生組織建議孕婦及哺乳婦女每天攝取250微克碘，當中建議每天服用含不少於150微克碘的補充劑。此外，每天進食奶類和定期適量進食蛋、海魚、海產和零食紫菜都有助攝取碘。



鈣質要足夠

母乳中的鈣質提供原料予寶寶的骨骼合成與生長，授乳媽媽攝取足夠鈣質也減少其骨質流失和保持牙齒健康。根據《2017-2018年中國居民膳食營養素參考攝入量》，哺乳期媽媽每天的鈣質建議攝取量為1000mg。奶類及替代品、綠葉蔬菜是鈣質的重要來源，因此，建議哺乳期婦女每天進食2份奶類及替代品，如每份為240ml 低脂奶，和4至5份蔬菜，如每份為半碗煮熟瓜菜。



維他命D不可缺

維他命D幫助腸道吸收鈣質。嬰兒若長時間缺乏維他命D，可導致骨骼變形、生長遲緩等。然而，當哺乳媽媽體內維他命D不足時，嬰兒所得的維他命D將更少。建議哺乳媽媽和嬰兒在戶外接觸適量陽光。在夏天，每星期兩至三次，讓陽光射到臉部、手臂和手部皮膚5至15分鐘，便可維持體內的維他命D處於較高水平。不然，可諮詢醫士是否需要補充維他命D。

*哺乳媽媽每天建議進食份量 (資料參考：衛生署)：

早餐	1碗米粉 或 1碗半通心粉 或 2片方包 (穀物類) + 雞蛋1隻 或 肉片4片 (肉、魚、蛋及代替品) + 半碗煮熟瓜菜 (蔬菜類)
早點	1杯低脂奶或加鈣豆奶 (奶類及代替品) + 1個中型蘋果或橙 (大小如女士拳頭) (水果類)
午餐	1碗飯/米粉 或 1碗半通心粉 或 2片方包 (穀物類) + 去皮家禽 2-3個乒乓球大小 或 半磚至3/4磚豆腐 (肉、魚、蛋及代替品) + 半碗 至 1碗煮熟瓜菜 (蔬菜類)
下午茶點	1小杯低脂乳酪 (奶類及代替品) + 2個奇異果 (水果類)
晚餐	1碗飯/米粉 或 1碗半通心粉 或 2片方包 (穀物類) + 魚柳 或 瘦肉 3個乒乓球大小 (肉、魚、蛋及代替品) + 1碗煮熟瓜菜 (蔬菜類)
宵夜	半杯切粒水果 或 半碗提子

每天飲用流質 10 份(每份240毫升) (包括 清水、清湯、奶等)

1碗 = 250-300 毫升; 1杯 = 240毫升

食物組別 高鈣食物例子 (300毫克或以上)

奶品類	1盒高鈣低脂或脫脂奶 1杯(150毫升)高鈣低脂乳酪
豆及豆製品	1杯高鈣低糖大豆飲品 1磚硬豆腐 3件豆腐乾
蔬菜	1碗半(4兩半)芥蘭 1碗半(4兩半)萵菜 1碗半(6兩)菠菜
果仁	1盒高鈣植物奶 (杏仁、燕麥)

