0 - 12個月
文章

懷孕前後問與答(授乳期)｜惠氏®Materna® - 惠氏媽媽會

一月 27, 2021

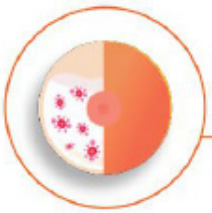
寶寶出生後，媽媽更要補充適當營養支持母乳餵哺，各種關於母乳餵哺的問題，讓我們為妳一一解答…

為了補充適當營養支持母乳餵哺，媽媽在授乳期間也要注意營養的攝取，以確保母乳的質素。中國營養學會指出，母乳中某些營養素的含量會受授乳媽媽膳食的影響，加上嬰兒對這些微量營養素的儲備通常較低而需要相對較多，必須倚賴母乳提供。

乳房不適，影響授乳過程？

甚麼是乳腺炎？

- 乳腺炎是指乳房發炎，可在授乳期間的任何時間出現[1,2]。
- 一項研究指出，早期停止授乳的常見原因包括**乳腺發炎**及**乳房疼痛**[3]。
- 數據顯示，授乳媽媽的乳腺炎發病率由2.6%至33%不等[1]。



乳腺炎有甚麼症狀？

常見的症狀包括[4]：



乳房不適
紅、腫、痛、熱、硬塊等症狀

及

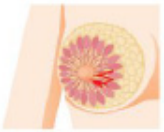


類感冒病徵
疲倦、全身痠痛、發冷、發燒等症狀



乳腺炎的成因是甚麼？

成因包括：



乳管阻塞[1]
- 母乳淤塞於乳腺內



細菌感染[1]
- 乳腺微生物群的生態失調[5]
- 常見的病理菌種是金黃葡萄球菌[1]

有助乳房健康，支持媽媽持續授乳

獨特益生菌
***Lactobacillus fermentum* CECT5716^**
（發酵乳酸桿菌 CECT5716^）

授乳期知識站

在授乳期間，若寶寶以全母乳餵哺，母乳便是寶寶營養攝取的唯一來源。因為媽媽所攝取的營養會影響母乳的質素，所以媽媽必須有均衡的飲食。媽媽每日攝取水量跟母乳分泌量有密切關係，所以媽媽亦要注意補充充足的水份[6]。
此外，授乳媽媽還要注意攝取足夠營養。

授乳媽媽營養攝取足夠嗎？

一項本地研究[7]顯示
參與研究的授乳媽媽的**鈣**、**鐵**和**碘**的每日攝入量**顯著低於營養素建議攝取量(DRI)的建議**。



中國營養學會[6]指出，母乳中某些營養素的含量會受授乳媽媽膳食的直接影響，
加上嬰兒對這些微量營養素的儲備通常較低而需要相對較多，必須倚賴母乳提供。

為何授乳期間需攝取以下營養素？



是否要日日飲湯水，母乳才會夠營養？



每日攝取水量跟母乳分泌量有密切關係，補充水份，對分泌乳汁十分重要。但同時示需要留意其他營養的攝取，高質素的母乳可支持BB健康發育，先要飲食健康，補充營養所需。妳可以向妳的醫生或營養師查詢飲食建議，再考慮服用專為授乳媽媽而設的營養補充品，以補充均衡營養。

媽媽多吃豆類食物補充蛋白質，就可以增加母乳？



豆類食物能提供優質蛋白質，攝取適當的蛋白質對母乳分泌量有密切關係[6]。但要提供優質的母乳，讓BB健康發育，媽媽亦需要攝取其他營養如DHA葉酸、鈣、不同維他命等。妳可以向妳的醫生或營養師查詢飲食建議，再考慮服用專為授乳媽媽而設的營養補充品，以補充均衡營養。

於服用任何孕婦營養補充品前，請向您的醫護人員諮詢適合您的營養補充品。

WYETH®及惠氏®為Wyeth LLC.之註冊商標，授權下使用。查詢熱線：2599 8870
重要聲明：母乳餵哺。無論是在懷孕期間還是分娩後，均衡的飲食都有助於保持充足的母乳供應。分娩後，母乳餵哺可為寶寶提供最佳的營養和免受疾病的保護。建議在嬰兒出生的首六個月進行純母乳餵哺，然後引入足夠營養的輔食，以及持續母乳餵哺 （或在無法進行母乳餵哺時，替代餵哺）至兩歲或更長時間。有關母乳餵哺的建議，請諮詢您的醫生或其他醫護專業人員MT-EM-053-JUL-20

參考

1. World Health Organization. Mastitis. Causes and management. Available at http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/66230/1/WHO_FCH_CAH_00.13_eng.... Accessed 1 March 2018.
2. Amir LH, et al. Breastfeed Med. 2014;9:239-243.
3. Schwartz K, et al. The Journal of Family Practice. 2002;51:439-444.

4. National Health Service. Mastitis. Available at: https://www.nhs.uk/conditions/Mastitis. Accessed 11 February 2019.
5. Fernández L, et al. Probiotics for Human Lactational Mastitis. Benef Microbes. 2014;5:169-183.
6. Chinese Nutrition Society, Dietary Guidelines for Chinese Residents. Tibet People's Publishing House. 2009.
7. The Hong Kong Polytechnic University. PolyU Discovers Inadequate Calcium, Iron and Iodine Intakes of Hong Kong Lactating Women. Available at http://www.polyu.edu.hk/web/en/media/media_releases/index_id_6237.html. Accessed on 15 Sep 2020.

立即分享