hugo33233 / November 06, 2017 05:26PM

天給婦幼聯合診所:攝取正確飲食 補足自我母乳營養
[img]https://i.imgur.com/FcvgDPA.jpg?1[/img]

圖片/網路
腹中胎兒從懷孕期間一直到分娩初期都需要不斷倚賴媽媽給予營養，方能順利成長，媽媽除了懷孕期間需注意均衡攝取營養以外，生活作息也是不可忽視的重要一環。天給婦幼聯合診所專業醫師指出，懷孕期間媽媽吃什麼，孩子直接吸取所需營養，而寶寶分娩出後，則是需要透過自行吸允下，才能獲得所需營養，而此時媽媽的飲食也會直接影響到寶寶吸允的意願。

媽媽產後一周的身體與子宮位置尚未恢復，因此經常會遇到脹氣的狀況，此時飲食方面建議補充營養價值以及熱量較高的食物，例如雞蛋、瘦肉、魚蝦等等，須避免油炸物以及不易消化的食物。天給婦幼聯合診所專業醫師提醒，通常自然產的媽媽於生產稍作休息後，即可下床，而剖腹產的媽媽則需要較長時間的休息，方能下床走動，建議無論是自然產或剖腹產的媽媽，都需適時運動，可提高腸胃蠕動以便排便以及排氣，降低腸胃不適感。

相較於一般成熟乳，生產後第一周的初乳顏色較深，且其營養成分極高，能夠維持寶寶將近6個月的營養，母乳成分除了基本的水、乳糖和蛋白質以外，其他成分比例與媽媽飲食息息相關。天給婦幼聯合診所專業醫師提醒，母乳中富含許多保戶因子，因此即使寶寶加入副食品餵食，但母乳中的免疫球蛋白是無法被食物取代，因此建議媽媽可持續哺餵母乳，以利提升寶寶對抗疾病的抗體。

依照每位媽媽本身狀況不同，維持餵母乳的時間也不同，通常餵母乳時熱量消耗較快，每天需額外增加500大卡熱量，鐵質也須比往常多攝取30毫克，可加入深色蔬菜以及牛肉補充。天給婦幼聯合診所專業醫師建議，媽媽於平時飲食把握均衡飲食為基本原則，倘若本身鐵質不足就適時增加補充含鐵量高飲食，亦可加入保健食品，使母體本身健康調理好，方能給予寶寶足夠的養分。

天給婦幼聯合診所 婦產科 母乳營養 親餵

- ☐ 天給婦幼聯合診所地址:新北市新莊區幸福路670巷2弄23號
- ☐ 天給婦幼聯合診所電話02)2992-2419 /(02)2992-7196
- ☐ 天給婦幼聯合診所官方網站: http://www.tgive.com.tw/
- ☐ 天給婦幼聯合診所部落格:http://nnnn91491.pixnet.net/blog
- ☐ 天給婦幼聯合診所部落格: http://tangi20140616.blogspot.tw/
- ☐ 天給婦幼聯合診所痞客幫: http://blog.xuite.net/yahoo_tangi20140616/blog