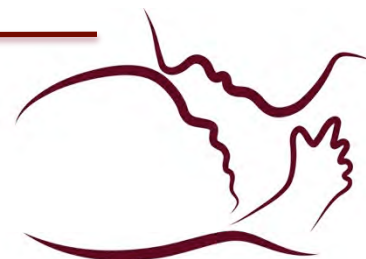


喂奶母亲的饮食



母乳的质量靠母亲的饮食吗？

研究表明：虽然母亲营养不良，她还能产生质量好并且足够的乳汁。母亲多喝水不能增加乳量。母亲的饮食稍微影响母乳的成分。母亲缺乏营养时主要影响母亲的健康状况：她比较虚弱，容易累，缺乏营养。

总的来说：你绝对不用怀疑母乳的质量。你的奶的质量肯定足够满足宝宝良好生长发育的需求。为了保证你的健康以及产后良好的恢复，建议你吃得合理全面，喝足够的水。

什么叫“合理，全面的营养”？

这个图片“选择我的盘子”表示我们合理，全面的饮食需要包括什么。

- ✓ 你所吃的一半是水果蔬菜
- ✓ 另一半是谷物和蛋白质
- ✓ 盘子旁边的杯子表示“奶制品”



水果蔬菜

建议你多吃水果蔬菜。这些食物含有很多维生素和矿物质，能增强抵抗力和预防贫血；它也含有纤维，能促进消化，预防便秘。产妇缺乏不了这样的保护饮食！

每天吃多少？

每天最少吃五份，大概 400 克，比如两个水果，半斤多蔬菜。

一份蔬菜水果是多少？

100 克蔬菜或水果或者

1 杯深绿颜色的蔬菜，一个中等大小的西红柿或者水果像苹果，梨，橙子，猕猴桃，等
或两个李子



谷物

谷物也就是咱们的主食，像大米，小米，面，馒头，饼子，面包，土豆，红薯，面条，玉米面，麦片，等。注意：土豆，玉米，红薯属于“谷物”！

谷物提供给我们热量，也含有维生素，钙，铁。土豆含有维生素 C。

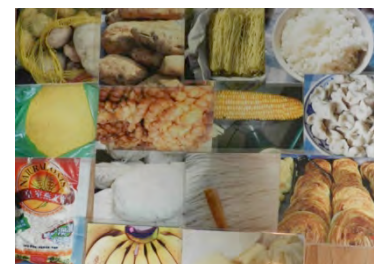
全谷物含有纤维。纤维能促进消化，预防便秘。建议产妇多吃全谷物，比如全麦粉，糙米，麦片，全玉米面，小米。

每天吃多少？

每天要吃 6-11 份谷物。

一份谷物是多少？

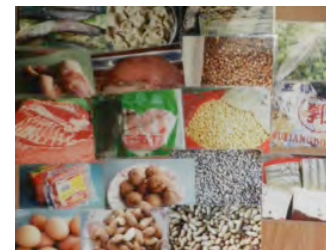
1 片面包（30-40 克）或者 1 个馒头，1 个土豆（100 克），三个苏打饼干，半杯米饭或小米，麦片。





蛋白质

瘦肉，禽肉，海鲜，蛋类，豆腐，豆类，豌豆，瓜子，坚果算是“蛋白质”。肉含的铁多，能预防贫血。



每天吃多少？

每天吃 2 份蛋白质。

一份是多少？

两个鸡蛋或者 150-200 克煮熟的豆类，70-80 克鱼，肉或禽肉。

海鲜含的蛋白质和欧米茄 3 脂肪酸（包括 DHA）多。母亲的饮食多含有这种脂肪酸，她的奶的脂肪酸也多了。欧米茄 3 脂肪酸可能会促进宝宝的脑子和眼睛的发育。建议孕产妇每周吃两次鱼（200-340 克）。

奶制品

奶制品含的钙比较多。钙能促进骨骼和牙齿的发育。你缺钙的时候，不会影响母乳所含有的钙，但是可能会导致自己缺钙。无论你所吃的食物含的钙是否足够，母乳喂养都会导致骨质流失。不过，断奶后 3-6 个月骨密度会增加。结果是：你喂母乳次数越多，时间越长，得骨质疏松的机会越小。

每天要吃多少奶制品？

每天三份。

一份奶制品：

- 200 毫升酸奶或者
- 300 毫升牛奶
- 45 克奶酪



注意：

- ✓ 注意喝水：每天喝八杯饮料（小便的颜色应该是淡黄色）。可以喝水，汤，奶制品，果汁，茶水等；少喝含有糖的饮料（红糖水，汽水，等）
- ✓ 最多每天食用三杯含咖啡因的饮食（如咖啡，红茶，可乐，巧克力）。喂奶的母亲食用咖啡因的饮食多会导致溢乳减慢，影响宝宝睡眠，让他暴躁
- ✓ 注意喝酒：酒精会进入乳汁。母乳喂养的妈妈喝酒喝得多会影响宝宝（嗜睡，身体软弱，生长缓慢）。母亲喝酒后 2-3 小时乳汁中所含的酒精就消失了，可以偶尔在喂奶后少量喝酒
- ✓ 虽然你不用吃两个人的饭，但是可能会比平时多吃一点。建议你每天多吃一点，比如一个水果或一点大米，面条，稀饭或多喝一杯奶
- ✓ 不用忌口。宝宝对你所吃的饮食产生不良反应的机会很小
- ✓ 每天出去晒太阳，至少暴露胳膊的皮肤。如果每天晒太阳的时间不到 30 分钟，建议你补 10 微克维生素 D / 天（请看“要不要补钙，维生素 D，叶酸，铁？”的手册）
- ✓ 抽烟，过量吃薄荷、香菜、鼠尾草可能会减少乳量
- ✓ 燕麦或草药如苜蓿，祝福蓟和葫芦巴可以帮助你多产奶（请看“如何更多地产奶”的手册）

请注意，我们的信息只为一等的教育或科普的目的而提供，不能代替专业医疗建议。请针对你的情况寻求医生的专业建议。一定不要因为本资料的某些内容而忽略或推迟寻求专业医疗意见。

本宣传页由泌乳教育资源网 www.yunfuxuexiao.net 提供。© Petra de Ruiter - ter Welle