



## 如何幫助增加母乳

聽

如何幫助增加母乳

文章

9 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。



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。

## 如何幫助增加母乳(上奶)



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。



不要輕易給寶寶吸  
啜奶嘴或奶瓶,以免  
影響寶寶學習正確  
吸吮乳房的方法。



如何幫助  
增加母乳  
(上奶)

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。



**資料只供參考, 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](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](http://www.wyethnutrition.com.hk/WYE-EM-052-MAR-20).

下載PDF

返回