

## 素食月子餐 / 發奶食譜

### 1. 花生猴頭菇麵線

- 把水煮熟的花生瀝乾備用
- 洗好猴頭菇備用
- 熱鍋，加適量麻油
- 倒入切片老薑，以小火慢慢加熱，讓老薑的味道散發出來
- 將猴頭菇、花生放入鍋中與麻油薑片一起入味，加入適量水，以中火煮到湯水沸騰
- 放入已經預先燙熟的麵線，再待一分鐘即可起鍋。不需加任何調味料。

### 2. 補血飯 (參考姜淑惠醫師的食譜)

- 補血飯 (一)  
用電鍋煮。以 10 : 1 的比例放入黑糯米與小米，再加適量的紅棗、桂圓、扁豆、當歸、黃耆。在內鍋放入比平常多的水蒸煮即可。
- 補血飯 (二)  
用電鍋煮。將糙糯米、花生泡水一個晚上，加入紅棗與大量的水後，煮成粥。可幫助發奶。

### 3. 芝麻燕麥糊

黑芝麻粉 3.5 大匙  
即食燕麥片 2 大匙  
枸杞 1 大匙  
調味料：紅糖 3 大匙



- 作法：
- 取一個深鍋，倒入水 1.5 杯煮沸，放入枸杞、紅糖、芝麻粉煮滾。
  - 再加入即食燕麥片，攪拌即可食用。



慈濟醫療志業  
Tzu Chi Medical Foundation  
守護生命·守護健康·守護愛  
<http://www.tzuchi.com.tw>

### 哺乳遇到困難嗎？

花蓮慈院：媽媽教室：03-8561325 轉 13386  
大林慈院：哺乳諮詢專線：05-2655870 (直撥)  
臺北慈院：親子教室：02-66289779 轉 2540  
臺中慈院：產房護理：04-36060666 轉 4631  
各地區泌乳顧問：<http://goo.gl/7Twbjr>

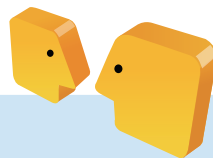
### 網站哺乳資訊：

慈濟醫學中心婦產部 [http://goo.gl/x5Gfpu/](http://goo.gl/x5Gfpu)  
台灣母乳協會 <http://www.breastfeeding.org.tw/>  
ㄋㄟㄋㄟ補給站 <http://goo.gl/rooGtf/>  
台灣素食營養學會 <http://twvns.org/>

### 慈濟醫院營養諮詢門診專線

花蓮 03-8561825 轉 13089、13087  
大林 05-2648000 轉 5111、5112  
臺北 請掛營養門診  
臺中 04-3606-0666 轉 4050、4051  
關山 089-814-880 轉 9 (總機轉接)  
玉里 03-888-2718 轉 9 (總機轉接)

作者：陳婷鈺 營養師  
審核：黃靖琇 營養師  
單張更新時間：2014.10.13



# 素食媽媽 哺乳營養

給正在哺乳或計劃哺乳的媽媽們



## 哺乳期間的重大營養素

哺乳期間需比懷孕前增加 200-500 大卡的熱量。建議想要減肥的媽媽們，減重速度不要多於每週 0.5kg。熱量過少，會影響母乳量。以下幾種營養素是素食者特別要注意的。

### 蛋白質 (1.3g/kg / 天)

蛋白質是組成荷爾蒙、肌肉與體內其他器官的重要營養素。懷孕期間建議每公斤攝取 1.3 克的蛋白質。例：母親的體重是 58kg，她一天的蛋白質需求是 75 克 (1.3g/kg x 58kg =75.4g) 約 1 份。

素食的蛋白質要靠不同的豆類、堅果類來補充。建議多利用：花生、腰果、杏仁、核桃、黃豆、雪蓮豆、皇帝豆、紅豆、扁豆與花豆來做料理。不需購買專門給哺乳媽媽的奶粉，牛奶與奶製品攝取過多會增加寶寶過敏的機率。

### 鈣質 (1,000 mg / 天)

母乳的鈣質來自母親的骨骼，而身體有能力修補流失的鈣質，因此哺乳時的鈣質建議攝取量沒有改變。但是素食的鈣質攝取量要足夠，平時就需要多用心，建議多吃以下含鈣的食物。黑芝麻、青江菜、雪蓮子豆、綠豆芽、川七、芥藍、紅鳳菜、紅莧菜、黑甜菜等等。



### 維他命 B12 (2.8 mcg / 天)

哺乳期間攝取的 B12 會改變母乳的 B12 含量。每天建議攝取量是 2.8 微克。可從網路、藥局或有機食品店購買補充劑或強化的營養酵母。但營養酵母 (nutritional yeast) 非指啤酒酵母。

### 水分

哺乳的媽媽隨時要多補充水分。口渴代表已經嚴重缺水，所以最好是養成喝水的好習慣。也可以在哺乳前，補充一些水分。水分不夠或太多，都會使奶水減少。

### DHA

DHA 對視力與腦部的發展有幫助。DHA 的補充可用海藻油補充劑來加強。另外，建議媽媽多吃含 ALA 的核桃、亞麻仁籽、亞麻仁油，這會讓母乳含有更多的 Omega-3，增加母乳的營養。

### 維他命 D (600 IU / 天)

母乳含有微量的維他命 D。母親體內的儲存量一定要足夠才能維持鈣質的平衡。獲取維他命 D 的方法就是每天到戶外走走，約 15 分鐘，建議親子隨時在陰涼處休息。擦了防曬或透過玻璃的陽光會失去製造維他命 D 的效果。媽媽攝取維他命 D 的建議量是每天 600IU。美國兒科學會建議哺乳的寶寶每天補充 400IU 的維他命 D。



## 哺乳期的問與答

### 1. 坐月子不可喝水嗎？

這是民間的療法，可能是早期人民飲用井水或溪水，容易感染引發併發症。但是哺乳的媽媽若是缺乏水分，泌乳較困難。建議飲用煮過的開水或湯品，並持續保持滋潤的狀態，幫助發奶。

### 2. 坐月子不可吃水果？

中醫建議坐月子不要吃生冷的東西。其實有很多水果是屬於中性或是溫熱性的，可以請教中醫師。例如：鹽烤／鹽蒸橘子或柳橙、青木瓜煮湯。



### 3. 寶寶吃母乳很煩躁，怎麼辦？

有些食物會造成寶寶煩躁或是肚子不適，尤其是奶製品、辣椒、五辛類、過多的豆類。辨識這些食物的方法：每次刪除一兩種食物，並觀察寶寶的狀況是否改善。

### 4. 哺乳期間有什麼不能吃嗎？

過量的咖啡因是會造成寶寶躁動不安，不好睡覺等問題。建議哺乳期間儘量避免含咖啡因的飲料、食物，例如：茶、咖啡、巧克力。

### 5. 我想增加乳汁供應量。

最好的方法就是持續哺乳。泌乳顧問會建議先以按摩、持續哺乳或食補的方式增加乳汁。市售的藥草補充品不僅貴且通常沒有必要。正常情況下，所有媽媽都可以順利分泌充分的乳汁。建議媽媽們可以參考反面的發奶食譜。