

# 哺餵母乳時的 飲食

選擇使你及  
嬰兒保持健康  
的食物

## 食物標準局出版組

### (Food Standards Agency Publications)

欲訂取更多份本冊或其他本局出版的刊物，請聯絡食物標準局出版組：

電話 0845 606 0667  
微型通訊 0845 606 0678  
傳真 020 8867 3225  
電子郵件 [foodstandards@eclogistics.co.uk](mailto:foodstandards@eclogistics.co.uk)

#### 本系列其他小冊子：

計劃生兒育女 (Thinking of having a baby)	FSA/0612/0802
孕婦飲食須知 (Eating while you are pregnant)	FSA/0621/0802
餵養你的嬰兒 (Feeding your baby)	FSA/0639/0802
餵養你的幼兒 (Feeding your toddler)	FSA/0675/0802
餵養你成長中的孩子 (Feeding your growing child)	FSA/0648/0802
男人與食物 (Men and food)	FSA/0657/0802
年老時的飲食 (Eating for later life)	FSA/0666/0802

Published by the Food Standards Agency 2002. Reprinted with amendments February 2003.

© Crown copyright 2002  
Printed in England 100k FSA/0453/0602



FOOD  
STANDARDS  
AGENCY

## 目錄

我應吃甚麼食物？	1
有甚麼食物是我應避免的？	2
我是否需要服食任何維他命補充？	2
我是否需要多吃一點？	2
我是否需要多飲一點？	3
我是否應避免吃花生？	4
我怎樣可以減輕體重？	4
我可以從何處獲得更多資料？	4

母乳提供嬰兒在生命中最初幾個月內健康發展所需的所有營養。本冊載有一些有關進食不同和均衡飲食的實際指導，以便在你哺餵母乳時，幫助你與你的嬰兒保持健康。

### 問 我應吃甚麼食物？

答 最重要的是儘量吃不同種類食物，包括：

- 大量生果和蔬菜（新鮮、急凍、罐裝、乾果或一杯果汁） – 儘量每天至少吃五份
- 澱粉質食物，例如麵包、意大利粉麵、飯及馬鈴薯，以便為你提供能量
- 大量含纖維的食品，包括全麥 (wholegrain) 麵包、意大利粉麵、飯、豆類、生果和蔬菜。在生孩子後，有些婦女大便時會有困難，及感到便秘特別痛楚，但纖維對這兩者都有幫助
- 蛋白質食物，例如瘦的肉類和雞、魚（儘量每星期至少吃兩餐魚，包括一餐是含油的魚）、雞蛋和豆類【例如豆 (beans) 和扁豆 (lentils)】
- 奶類食品，例如牛奶、乾乳酪（芝士）和酸乳酪 (yoghurt)，它們含有鈣質。這些食物亦提供豐富蛋白質。



## 問 有甚麼食物是我應避免的？

答 你應避免吃鯊魚肉、劍魚及馬林魚（槍魚）(marline)，及限制你吃的吞拿魚份量。每週不要吃多於一塊吞拿魚（重量大約是煮後 140 克或未煮時 170 克），或每週兩中罐的吞拿魚（每罐淨重量大約是 140 克）。以罐裝吞拿魚來說，這即是大約六份吞拿魚三文治或三份吞拿魚沙律。

這是由於這些魚內所含的水銀水平。你吃的魚內一些水銀可能會滲入你的母乳內，而高水平的水銀可能會傷害到一名幼嬰在發展中的神經系統。

在餵母乳期間，你可以適量地進食其他所有食物，除非你的家人曾有敏感症或對某種食物不能接受的記錄，那麼你便可能得到特別指導。（請看第 4 頁**我是否應避免吃花生？**）

一般來說，如果某種食物對你有影響，它亦可能會影響你的嬰兒。不過，請記著，吃母乳的嬰兒的糞便通常是會鬆散的。

## 問 我是否需要服食任何維他命補充？

答 當你哺餵母乳時，你每天應服食含有 10 微克 (mcg) 的維他命 D。如果你在領取收入補助 (Income Support) 或求職者津貼 (Jobseekers Allowance)，你會符合資格從母嬰健康診所取得免費維他命 A, C 和 D。

## 問 我是否需要多吃一點？

答 大多數婦女的身體都能非常有效地製造母乳，因此你無需吃兩個人的份量。不過，一如平常，最重要的是你與你的嬰兒都有健康均衡的飲食。



## 請記著要進食！

當你在照顧一名幼嬰時，你可能很難有時間定時進食，因此請記著：

- 預備簡單的膳食，這樣你便不需花費太多時間準備
- 將進食列為首要的事項
- 嘗試每天多吃幾次份量較小的膳食。

## 問 我是否需要多飲一點？

答 最重要的是要確保每當你感到口渴時便飲水。若你的尿呈深色和氣味強烈，這表示你飲的液體並不足夠。如果你感到口渴，這意味著你已經缺乏水份，因此你必須多飲液體。



最好是在你準備好餵母乳前，先放一杯飲品在身旁。以下都是極佳的飲品：

- 水
- 牛奶
- 沒有加糖的果汁

無論你進用任何食品或飲品，都可能會有少量從母乳傳入你的嬰兒體內。你應小心考慮你進飲的酒精和咖啡因份量。這些會如同影響你一樣，對你的嬰兒造成影響。

如果你要飲酒或含有咖啡因的飲品，請盡量只偶爾才進飲，因為經常或大量飲用是會影響你的嬰兒的。

### 問 我是否應避免吃花生？

答 只有少於 1% 的人口對花生、花生產品和一些種子類食品嚴重敏感。不過若你、嬰兒的父親或兄弟姐妹患有某些敏感症，例如花粉症、哮喘或濕疹，那麼你的嬰兒患上敏感症的危險便會較大。

如果你的嬰兒屬於較高危險的組別，最明智的做法是在你哺餵母乳，及在你開始給他/她固體食物時，避免進食花生或花生製成食品。在孩子未滿三歲前，不要給他/她花生及含有花生的食品。如果你認為你的孩子可能對花生敏感，請聯絡你的家庭醫生。

### 問 我怎樣可以減輕體重？

答 在哺餵母乳期間是不適宜嘗試減肥的，因為你需要保持你的能量水平。如果你有健康和均衡的飲食，減低你進食的脂肪和糖份，並且保持活躍，這將會幫助你減去在懷孕期間增加的額外體重。

### 問 我可以從何處獲得更多資料？

答 你可能覺得 Birth to five〔由出生至五歲〕的小冊有用。這是由英格蘭、威爾斯及北愛爾蘭的衛生部出版，免費提供給初為人父母者。蘇格蘭的衛生教育局出版了一本名為 *Ready steady baby!* 的小冊，免費提供給蘇格蘭的初為人父母者。請與你的家庭醫生、助產士或健康探訪員傾談，或聯絡你當地的健康促進組。

你可以向食物標準局出版組 (Food Standards Agency Publications) 索取名為【餵養你的嬰兒】(*Feeding your baby*) 及【餵養你的幼兒】(*Feeding your toddler*) 的小冊。請看背頁以知訂取詳情。

你可以瀏覽網站 [www.food.gov.uk](http://www.food.gov.uk) 以獲得有關食物的更多資料。



[www.food.gov.uk/breastfeeding](http://www.food.gov.uk/breastfeeding)