

母乳喂养饮食

(Alimentazione in allattamento)

献给母乳喂养妈妈的饮食小建议



ULSS 2 | 母乳喂养饮食 (ALIMENTAZIONE IN ALLATTAMENTO)

母乳生产是一个消耗大量能量的过程。

身体通过利用怀孕期间积累的能量储备来部分应对它。日常饮食必须以均衡的方式进行平衡，以满足增加的需求。

一般说明 (INDICAZIONI GENERALI)

一般来说，母乳喂养母亲的营养指标是（对所有人都有效）所有营养素的均衡和多样化分布：

- 将饮食日安排为三顿主餐和**两**到三顿结构化的零食，切勿漏餐；
- 在**每餐**中结合**复合碳水化合物**、动植物蛋白、纤维、维生素和矿物盐，并用优质油调味；
- **每天吃两到三份**新鲜水果和时令蔬菜；
- **每餐**摄入**碳水化合物**形式的面包、面条、土豆、玉米粥和谷类食品；
- **每周**摄入四到五次蛋白质，交替使用植物来源（豆类）和动物来源（鱼、肉、蛋、**奶酪**……）；
- **每周**至少吃**两到三次**鱼，最好吃小蓝鱼（凤尾鱼、沙丁鱼、鲭鱼、），因为它们受汞等污染物的风险较低；
- 偏爱植物脂肪（特级初**榨**橄榄油）胜过动物脂肪（黄油、猪油）。

均衡餐食份量 (ADEGUARE LE PORZIONI)

要均衡饮食，通常增加主餐的份量并插入少量额外的零食（一罐酸奶，一把干果或油籽.....）就足够了。以下是纯母乳喂养头六个月的建议每日增量。然而，必须记住，每位母亲都有不同的需求，因此对补充饮食有特定的需求。

- +50 克意大利面、米饭或其他谷物或+60 克面包；
- +30g 肉或+50g 鱼或+50g 豆类；
- +125g 全脂酸奶或+150cc 牛奶；
- +20 克干果和一份额外的新鲜水果。

来源：健康饮食指南2014

多样性是好的 (VARIARE È POSITIVO)

母乳喂养会影响婴儿对口味的学习：母亲的饮食越多样化，母乳的香气和味道就越多样化。

没有科学证据证明可以消除大蒜、洋葱、香料、芸苔属植物（西兰花、花椰菜等）等食物：扩大牛奶的口味将有助于在时机成熟时接触固体食物。

一些在怀孕期间因食物中毒风险而被排除的食物（例如冷盘和生肉）可以重新纳入饮食。

补水是重要的 (L'IDRATAZIONE È IMPORTANTE)

分泌的乳汁量不是由摄入液体的数量或类型决定的，而是由婴儿的吸力决定的。然而，母乳喂养会增加体液流失：因此必须通过富含水分的食物和最好是不加糖的饮料来确保每日充足的水分（两升或三升）。

整合营养素 (INTEGRARE I NUTRIENTI)

在怀孕期间和母乳喂养期间，身体会增加吸收并减少某些营养素的消除。如果之前已证实缺乏和延长母乳喂养期，服用维生素（C、B 2、D..）和其他营养素（铁、锌、硒.....）可能会有用。

ULSS 2 | 母乳喂养饮食 (ALIMENTAZIONE IN ALLATTAMENTO)

身体活动 (L'ATTIVITÀ FISICA)

健康积极的生活方式有助于您的身体和情绪。宜在空气新鲜的地方散步或在家锻炼。您可以参加准妈妈的体操课程或体育活动。

刺激泌乳 (STIMOLARE LA LATTAZIONE)

市场上有许多产品承诺可以增加乳汁分泌。事实上，母亲的休息和良好的心情以及根据新生儿的要求定期母乳喂养是比其他任何因素都更能刺激泌乳的因素。

具体需求 (BISOGNI SPECIFICI)

在某些情况下，建议咨询您的医生或专业营养师以定制您的饮食。例如，如果您在怀孕前阶段超重或肥胖，或者您是一位正在哺乳的年轻母亲，甚至怀有双胞胎，或者您是素食主义者或严格素食主义者。

要避免的习惯 (ABITUDINI DA EVITARE)

如果饮食可以积极改变乳汁的成分，那么某些选择也可能产生负面影响，因此应该避免：

- 咖啡因和茶碱会导致新生儿烦躁不安，因此建议将咖啡摄入量限制在每天最多两到三杯。除咖啡外，茶、可乐或巧克力类饮料和能量饮料等其他“刺激性”饮料的摄入量也应有所限制；
- 应完全避免吸烟：尼古丁会减少分泌的乳汁量，抑制其释放，会引起易怒和婴儿体重下降。
- 避免饮用任何形式的酒精饮料，酒精很容易进入乳汁，对乳汁产生负面影响，根据一些研究，还会对 6-7 岁儿童的认知发展产生负面影响。在饮酒的情况下，需要至少等待 3-4 小时才能进行母乳喂养。