



2023年世界母乳餵養週

World Breastfeeding Week

Wyeth | Nutrition
SCIENCE CENTER

惠氏營養科學中心

哺乳飲食與母乳成分

影響母乳成分的因素很多，包括母親年齡、生產方式、種族、嬰兒出生週數、飲食攝取、生活方式、體能活動、母乳體重及健康狀況。其中哺乳期飲食對母乳成分和母乳中活性物質的影響最大。



巨量營養素

蛋白質 ● 母乳飲食中蛋白質的質及量不理想，會減少母乳分泌，也會影響母乳蛋白質的氨基酸組成。

脂肪酸 ● 多攝取長鏈不飽和脂肪酸如DHA，可提升母乳中DHA的含量。

母乳寡糖 ● 較多的水果攝取可增加母乳中的母乳寡糖。
● 食用較多醃製肉類與母乳中母乳寡糖的減少有關。



微量營養素

維生素 ● 飲食中攝取水溶性維生素B1、B2、B6、B12、膽鹼、維生素C較高，可增加母乳中這些維生素的含量。

- 維生素A攝取較高，可提高母乳中維生素A及胡蘿蔔素的含量。
- 維生素D、維生素K、維生素E的攝取量與母乳中含量有關。

礦物質 ● 提高鋅、硒及鐵的攝取可增加母乳中這些礦物質的含量。
● 攝取鐵營養補充劑可增加母乳中鐵質及乳鐵蛋白的量。

益菌 ● 母親補充發酵乳酸桿菌CECT5716可降低母乳中金黃色葡萄球菌，幫助降低乳腺炎的發生。
● 母親補充發酵乳酸桿菌CECT571與寶寶糞便中鏈球菌與大腸桿菌呈顯著負相關，進而降低寶寶感染風險。



減少或避免攝取

咖啡因 ● 少量的咖啡因可被傳送到母乳中，可能令嬰兒不安。
● 哺乳媽媽1天的咖啡因攝取量以300毫克為上限，相當於2杯卡布其諾咖啡，以免影響母奶的味道。



1天上限
300mg

酒精 ● 喝酒後，酒精在30-60分鐘後就會吸收進入母乳中，代謝清除母乳中酒精則約需2小時(喝下一杯150cc酒精含量為11%的酒時)
● 美國藥物協會建議為哺乳母親的飲用酒精量不要超過每天每公斤0.5公克。