

# 發奶小撇步

- 1.產後儘早哺餵母乳，增長母親與嬰兒肌膚接觸時間，增加哺餵頻率。
- 2.除餵母乳外，避免以牛奶補充。
- 3.依嬰兒的需要採彈性哺餵母乳，夜間仍需持續密集餵哺。吃的越頻繁＝訊息越多＝奶水製造越多
- 4.餵奶時可輕輕按摩乳房。
- 5.正確的餵奶姿勢。
- 6.當寶寶不在身邊時，可用手或擠奶器將乳汁排出，並將乳汁冰存起來留給寶寶吃。
- 7.多喝湯水或進食發奶食物。避免使用避孕藥，以免抑制乳汁分泌。
- 8.每天充足的睡眠及愉快的心情。

## 【發奶食物】

### 一、葷食類：

#### 豬蹄通草湯—

材料：豬蹄2隻、通草15克、水1500毫升。

作法：材料放砂鍋內同煮到熟爛。

#### 青木瓜鮮魚湯—

材料：海水魚一尾、青木瓜三兩、薑絲一小匙、蔥白一小匙、南杏仁二錢。

作法：鮮魚切塊、青木瓜去皮切塊、湯鍋倒入5碗水，煮開後加魚、青木瓜、南杏仁燉煮入味，起鍋前加入鹽、薑絲、蔥白



即可。

#### 黃酒鮮蝦湯—

材料：新鮮大蝦100公克、黃酒20公克。

作法：將大蝦剪去鬚足。煮湯、加黃酒。

#### 通草鯽魚湯—

材料：通草3公克、鯽魚適量。

作法：將通草、鯽魚洗淨，一同放入鍋內煮熟，不加油、鹽，吃魚喝湯。

#### 燉豆腐豬蹄香菇—

材料：豆腐5塊、豬蹄（前腿）一隻、香菇25公克、絲瓜250公克、生薑絲少許。

作法：豬蹄切塊先煮，再加入香菇、生薑絲、鹽，後放絲瓜、豆腐。此量需在1、2日內吃完。

#### 豬蹄寄生湯—

材料：豬蹄2隻、王不留行4克、桑寄生10克。

作法：煮至豬蹄爛、吃肉喝湯。

#### 花生豆爪湯—

材料：生花生（不去紅衣）60克、黃豆60克、雞腳10隻。

作法：材料放砂鍋內同煮到熟爛。

#### 豬肝黃耆湯—

材料：豬肝300克、黃耆1.5兩、當歸3錢、水



1500毫升、薑絲一把。

作法：豬肝洗淨切薄片。黃耆當歸加水煮30分鐘後，濾渣取汁，再將豬肝放入大火煮30秒，加入薑絲、熄火、趁熱食用。

## 二、素食類：

### 萵苣子粥—

材料：萵苣子10或15公克，生甘草3或5公克、糯米100公克。

作法：先將萵苣子搗碎、與生甘草同煎取汁。再入米煮成稀粥。

### 豌豆粥—

材料：豌豆50公克、白米適量。

作法：先煮白米、待水沸騰時，加入豌豆續煮至熟。空腹食用。

### 雞蛋沾芝麻末—

材料：雞蛋（隨個人消化能力而決定數量）、芝麻粉。

作法：雞蛋煮熟、去殼，沾芝麻粉食用。

### 紅糖豆腐—

材料：豆腐2、3塊，紅糖50公克。

作法：豆腐切塊、水煮，加紅糖，可在加入少

祝您健康愉快！



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

量米酒。水沸20分鐘後可食。

### 黑芝麻粥—

材料：黑芝麻25公克、大米適量。

作法：將黑芝麻搗碎、大米洗淨、加水適量煮成粥。

### 綠豆紅糖湯—

材料：綠豆50克、紅糖25克。

作法：煮豆至開花，加入紅糖攪拌，吃豆喝湯。

### 〔叮嚀心語〕

1. 哺乳者應避免食用民間退乳的食物如：人蔘、麥芽、韭菜。
2. 有些媽媽總想早日給嬰兒添加牛奶，並聲稱母乳不足。實際上真正母乳不足者不到2%，絕大多數是由於媽媽對母乳哺育信心不足、餵奶次數太少或每次餵奶時間太短所致（即與寶寶肌膚接觸時間不夠長）、哺乳方法不當。而乳房的大小和乳汁量的多寡是沒有關的。
3. 以上提供之食譜，請媽媽依個人體質斟酌選擇食用。

祝您健康愉快！



北醫健康諮詢專線(02)2738-7416



臺北醫學大學附設醫院  
TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY HOSPITAL

957  
印製