



the women's
the royal women's hospital

母乳喂养期间的健康饮食

妇女医院鼓励您母乳喂养宝宝。母乳是宝宝最理想的食物。

为什么要母乳喂养？

母乳：

- 专为宝宝正在发育的消化系统而设置；
- 可以保护宝宝免受感染、腹泻和过敏的影响；
- 随时可以喂给宝宝，温度适宜，而且免费。

您的饮食也很重要。母乳喂养期间保持健康饮食，可以为您提供所需的额外营养，并帮助您应照顾新生儿对身体的需求。条件允许时，尽量规律进餐，并保持饮食多样化。

请参阅本资料末尾的[健康食物类别指南](#)和[膳食计划示例](#)，了解每天应该吃哪些食物，以及如何将这些食物安排到日常膳食中。

母乳喂养期间您需要的重要营养素

蛋白质

母乳中含有蛋白质，有助于宝宝生长发育。母乳喂养期间，优质的蛋白质来源包括肉类、鸡肉、鸡蛋、奶酪、酸奶、坚果、豆腐、扁豆、焗豆和干豌豆。

钙

钙有助于您和宝宝的骨骼健康。乳制品是钙的最佳来源。

可连骨食用的鱼类，如罐装三文鱼和沙丁鱼，也是钙的来源。

其它食物中也含有少量的钙，但大多数钙主要来自乳制品。

如果您饮用豆奶、杏仁奶或米奶，请查看标签。选择每 100 毫升至少含 100 毫克钙的品牌，这与牛奶的钙含量大致相同。低脂乳制品与全脂乳制品的钙含量相同。

维生素 D

维生素 D 有助于身体吸收和利用钙。人体所需的大部分维生素D来自皮肤接受阳光照射。油性鱼类、蛋黄和人造黄油等食物也可以提供少量维生素D。

许多人摄入的维生素D不足。如果您的肤色较深、经常待在室内，或穿衣时遮盖身体的大部分部位，您的维生素D水平可能偏低。

严重缺乏维生素 D 会导致成人骨骼脆弱和肌肉疼痛，也可能导致宝宝出现骨骼发育问题。如果您认为自己有维生素 D 缺乏的风险，请让医生检查您的维生素 D 水平。如果维生素 D 水平偏低，您需要服用补充剂。

宝宝可以从母乳中获得一些维生素 D，但可能不足。所有宝宝在出生后的12个月内都需要每天补充 400 国际单位（IU）的维生素 D。

并非所有维生素 D 补充剂都适合宝宝，因此请咨询药剂师并推荐合适的产品。

铁

怀孕期间，您的铁水平可能会降低，使您感到疲倦。母乳喂养期间，保持足够的铁水平非常重要。

铁含量最丰富的食物包括肝脏、肉类、鸡肉和鱼类。您还可以从豆类、扁豆、全谷物、早餐谷物、绿叶蔬菜以及Milo（美禄）和Ovaltine（阿华田）等饮品中摄取铁。

如果您在怀孕期间铁水平偏低，请咨询医生，了解母乳喂养期间是否需要继续服用铁片。

碘

碘有助于宝宝的大脑发育。在怀孕和哺乳期间，您需要比平时更多的碘，但仅通过食物可能很难摄取足够的碘。

海鲜、乳制品以及使用添加碘的面粉制作的面包可以提供一些碘，但在母乳喂养期间，这些可能还不够。母乳喂养期间，您每天需要额外摄入150微克（mcg 或 µg）的碘。大多数孕期和母乳喂养期复合维生素都含有这一剂量的碘。

如果您平时经常在烹饪或用餐时使用盐，可以改用加碘盐，以摄取更多的碘。

液体

母乳喂养期间，您的身体需要摄入充足的液体，以补充母乳所消耗的水分。您可能会比平时更容易感到口渴。请饮用足够的液体来满足口渴的需要——通常每天至少需要8杯。所有液体都可以，但水是最健康的选择。果汁、软饮料或果味饮料等含糖饮品容易产生饱腹感，并可能降低您对更有营养食物的食欲。

如果您是纯素食者、素食者或不吃肉

如果您采用纯素、素食饮食或不吃动物性食物，在母乳喂养期间仍然可以满足身体的营养需求。您只需要仔细规划膳食，并重点确保摄入足够的蛋白质、铁、维生素 B12 和钙。

蛋白质和铁：坚果、种子、豆类、扁豆、豆腐和鹰嘴豆泥都是蛋白质和铁的优质来源（食用份量请参阅第 4 页的表格）。

这些食物中的铁不如肉类中的铁容易被身体吸收，因此还应摄入其它富含铁的食物，例如全谷物、铁强化早餐谷物、全谷物面包和绿叶蔬菜。Milo（美禄）和 Ovaltine（阿华田）等饮品也含有铁。

将富含维生素C的水果和蔬菜与含铁食物一起食用，有助于身体更好地吸收铁。

钙：如果您不吃乳制品，请选择钙强化植物奶（例如豆奶），或服用钙补充剂。

维生素 B12：这种维生素对宝宝的血液、神经和大脑发育非常重要。

维生素 B12 仅天然存在于动物性食物中，例如肉类、乳制品和鸡蛋。如果您很少或完全不吃动物性食物，可能无法摄取足够的维生素 B12。有些植物奶和肉类替代品添加了维生素 B12，但如果其它维生素 B12来源有限，仅靠这些食物可能仍无法满足需要。

在怀孕和母乳喂养期间，维生素 B12水平可能会很快降低。对于纯素饮食的人母乳喂养的宝宝，维生素 B12 摄入不足的风险较高。如果您可能存在这种风险，请检查您的维生素 B12 水平，并咨询营养师或医生是否需要服用补充剂。

母乳喂养期间可以饮酒吗？

在刚开始母乳喂养期间，应避免饮酒。这有助于确保宝宝获得足够的母乳，并建立规律的睡眠和清醒模式。这个过程可能至少需要 4 周。

如果您选择饮酒，每喝 1 标准杯酒后，应至少等待 2 小时再喂母乳，以确保母乳中不含酒精。

更多信息请参阅以下资源。

母乳喂养期间服用草药和传统药物安全吗？

一些草药制剂可能会通过母乳进入宝宝体内，可能有害。服用前请务必咨询医疗专业人员。

更多信息请阅读我们的资料《怀孕和母乳喂养期间使用草药》。

thewomens.org.au/health-information/factsheets#herbal-and-traditional-medicines-and-pregnancy

您可以母乳喂养宝宝多久？

在出生后的前6个月，仅靠母乳就可以为宝宝提供所需的全部营养。之后，您可以在继续喂母乳的同时，逐渐添加辅食。

至少在宝宝出生后的第一年，母乳仍然是宝宝饮食的重要组成部分。只要您和宝宝愿意，就可以继续母乳喂养，为宝宝提供安抚、营养和保护。

您需要口译员吗？



如果您需要口译员，可以提出申请。

家庭暴力支持

1800 Respect 全国求助热线

如果您曾遭受性侵犯、家庭暴力或虐待，您可以寻求帮助。

您可以随时拨打电话，无论白天还是晚上。

1800 737 732

1800respect.org.au

更多信息

The Royal Women's Hospital (皇家妇女医院)

访问妇女医院网站，了解更多有关母乳喂养的信息。

thewomens.org.au/health-information

Australian Breastfeeding Association (澳大利亚母乳协会，英文简称 ABA)

ABA 网站提供多种资源，包括有关饮酒与母乳喂养以及咖啡因与母乳喂养的信息。

电话：1800 686 268（母乳喂养热线）

breastfeeding.asn.au

Feed Safe (安全喂养)

这是一款由 ABA、健康促进公司 Reach Health Promotion Innovations 和科廷大学 (Curtin University) 共同开发的免费应用程序，旨在帮助人们在母乳喂养和饮酒方面作出最佳选择，以确保安全。

feedsafe.net

Eat for Health (健康饮食)

访问澳大利亚膳食指南网站，获取有关健康饮食的建议和资源，包括最适合婴儿的食物相关信息。查找“Giving your baby the best start (让您的宝宝拥有最佳的人生开端)”宣传册。

eatforhealth.gov.au

健康食物类别指南

请参考本指南选择多种食物，并根据您的食欲适当增加或减少食量。

食物类别	每日份数	以下每项均为一份的示例
蔬菜和豆类（豆子、扁豆、鹰嘴豆）	7 ½ – 5 份（如果您年龄在18岁或以下）	1 份约为 75 克，或 • ½ 杯蔬菜 • 1 杯沙拉蔬菜 • ½ 个中等大小的马铃薯或红薯 • ½杯煮熟的干豆类或罐装豆类
水果	2	1 份约为 150 克，或 • 1 个中等大小的水果 • 2 个较小的水果，例如杏或李子 • 1 杯切块水果、罐装水果或莓果 • 30 克果干，例如 4 个杏干半片或 1 ½ 汤匙葡萄干
肉和素肉	3 ½	• 1 块手掌大小（100克）的熟肉或鸡肉 • 1 块中等大小的鱼排（150克） • 2 个鸡蛋 • 1 杯（150克）煮熟的豆类或罐装豆类，例如扁豆、鹰嘴豆或红腰豆 • ¾杯（170克）豆腐 • 1 把（40克）坚果或种子 • 40 克坚果酱
乳制品或替代品	2 ½ – 4 份（如果您年龄在18岁或以下）	• 1 杯（250毫升）牛奶 • 2 片（40 克）奶酪 • 1 小盒（200克）酸奶 • 1 杯（250 毫升）豆奶、米奶、杏仁奶或其它钙强化植物奶，每 100 毫升至少添加 100 毫克钙
谷物类食物（面包和谷物）	9	• 1 片（40克）面包或1个印度薄饼 • ½个黎巴嫩面包、3 片脆饼干或 ½ 个中等大小的小面包 • ¾ 杯（30克）谷物片 • ½杯（75至120克）煮熟的米饭、意粉、面条或藜麦
不饱和油脂和涂抹酱	可选	• 每天 14 至 20 克——约 1 至 2 汤匙

限制食用添加高脂和高糖的食物，例如蛋糕、饼干、酥皮点心、高脂外卖食品、含糖饮料和果汁。

少量食用没有问题，但如果摄入过多，可能会导致体重增加，或减少健康食物的摄入。

膳食计划示例

每天摄入 5 大类食物的建议份数（请参阅“健康食物类别”表）并没有想象中那么难。只需做出一些简单的食物选择，就可以轻松达到每日摄入目标。这些膳食计划示例列出了不同的食物类别，以及每餐可以提供的份数。

餐次	食物	份量	食物类别及份数
早餐	全谷物早餐谷物，搭配低脂牛奶	60 克谷物 1 杯（250 毫升）低脂牛奶	2 份谷物类 1 份乳制品或替代品类
	吐司	1 片	1 份谷物类
	英式松饼	1 个小号	1 份谷物类
午餐	鸡肉沙拉三明治	2 片面包	2 份谷物类
		50 克鸡肉	½份肉类或素肉类
		1 杯沙拉蔬菜	1 份蔬菜类
		1 个番茄	1 份蔬菜类
下午加餐	脆饼干	1 个中等大小	1 份水果类
		芝士	½份乳制品或替代品类
		1 片	½份乳制品或替代品类
晚餐	牛肉碎红腰豆意粉	1 ½ 杯煮熟的意粉	2 ½ 份谷物类
		100 克煮熟的肉碎	1 份肉类或素肉类
		¼ 杯红腰豆	½ 份蔬菜类
		1 ½ 份蔬菜类	1 ½ 份蔬菜类
		½ 份蔬菜类	½ 份蔬菜类
		番茄和绿色蔬菜沙拉	1 ½ 份蔬菜类
睡前加餐	杏子和低脂酸奶	1 ½ 个中等大小的番茄	1 ½份蔬菜类
		½ 洋葱	½ 份蔬菜类
		1 ½ 杯绿叶蔬菜沙拉	1 ½ 份蔬菜类
		½ 个番茄	½ 份蔬菜类
睡前加餐	杏子和低脂酸奶	1 杯炖煮或罐装杏子	1 份水果类
		100 克（½ 小盒）酸奶	1 份乳制品或替代品类

有关规划健康膳食的更多信息和建议，请访问 [Eat for Health](#) 网站。

免责声明：本资料仅提供一般信息。如需针对您或宝宝的具体医疗保健需求，请咨询您的医疗专业人员。皇家妇女医院对您因依赖本资料而未咨询医疗专业人员而造成的任何损失或损害不承担任何责任。如果您或您的宝宝需要紧急医疗救助，请联系您最近的急诊科。

©皇家妇女医院 2026