

## 哺育母乳容易脫水？如何有效治療哺乳脫水

**導讀：**哺乳期的媽媽很容易有脫水的情況發生，這是因為母乳大部分都是水分，因此當妳哺乳時，身體就會流失很多的液體。所以為了防止脫水引發頭暈、疲勞等問題，每天應該要補充大量的水和果汁，滋潤妳的身體。

### 一、哺育母乳期間發生脫水的原因

#### 1、腹瀉食物中毒

哺乳期間食用不健康或是被汙染的食物可能會導致腹瀉或是食物中毒。正常情況下，這些關鍵疾病的症狀是液體和電解質從媽媽的身體流失。

#### 2、水攝入量不足

作為一個哺育母乳的媽媽，寶寶通常會佔據妳大部分的時間。有時候妳會忘了補充水或液體，導致身體的含水量不足。飲用太少的水是脫水最明顯的原因之一。

哺育母乳很容易脫水。

#### 3、禁食或是齋戒

在哺育母乳期間，禁食是非常有害的。妳應該在妳的日常飲食中，加入健康和營養的食物，來提高母乳的產量。禁食也會導致母乳媽媽脫水。

#### 4、因攝取咖啡因

請記住，妳應該要避免每日飲用一杯茶或咖啡，因為攝取太多的咖啡因會導致脫水。此外，過量的咖啡因也會導致寶寶睡眠問題，或是暴躁不安。

### 二、如何治療哺乳期間脫水

#### 1、飲用大量的水

飲用大量的水，或是其他有營養的液體，像是果汁。多餘的液體可以刺激母乳的分泌，增加產量，還可以滋潤妳的身體。妳每天應該要飲用大約 13 大杯的液體。

#### 2、攝取含水食物

妳應該要定期攝取營養並含水豐富的食物，像是西瓜、柳橙、黃瓜或番茄。這些食物可以滿足妳對液體的需求，並且避免脫水。

### 3、口服補充液體

如果你有嚴重的腹瀉或是嘔吐，你可以詢問醫生意見，並且口服一些補充液，以防止繼續發生脫水的問題。

### 4、立即就醫治療

如果你的脫水情況沒有好轉，你應該要立即就醫治療。醫生會知道應該開什麼藥物來改善你腹瀉或嘔吐的問題，並防止脫水。

### 5、可定期吊點滴

如果你長期因為脫水而頭暈、頭痛、虛弱、疲勞，你可以定期就醫，並且注射靜脈液，讓你的身體快速、安全的補充水分。當然最好遵循健康的生活方式來預防脫水最好。

\* 資料來源：輯自中時健康 < <http://mombaby.tw.com> >

\* 註：資料來源輯自報章或健康雜誌，只作參考之用，讀者務請理智分析。

