



Zalecenia żywieniowe dla pacjentek karmiących piersią

OD 5

Mleko matki jest zawsze pełnowartościowe, a codzienna dieta podczas karmienia piersią ma głównie wpływ na stan odżywienia i samopoczucia matki. Powrót kobiety do pełnej sprawności fizycznej po porodzie w dużej mierze zależy od prawidłowego odżywiania, ponieważ to właśnie urozmaicone i pełnowartościowe żywienie jest podstawowym czynnikiem kształtującym zdrowie człowieka. Warto wobec tego zastosować się do kilku zasad, które pomogą Pani przejść przez okres karmienia piersią w dobrym zdrowiu.

Najważniejsze:

1. Wybieraj żywność świeżą, mało przetworzoną, wysokiej jakości – dobrym wyborem są lokalne produkty pochodzące od dostawców starannie dbających o cały proces produkcji i kontrolujących jakość na każdym etapie.
2. Zadbaj o zróżnicowanie diety – w tym celu wybieraj produkty ze wszystkich grup żywieniowych, opierając się na zasadach Piramidy Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej:
 - a. Posiłki spożywaj regularnie, w odstępach 3-4 godzinnych, tak, aby w ciągu dnia spożyć 5 pełnowartościowych, urozmaiconych posiłków.
 - b. Połowę codziennej diety powinny stanowić warzywa i owoce w proporcjach: $\frac{3}{4}$ - warzywa, $\frac{1}{4}$ owoce.
 - c. Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe zamiast mąki wysoko oczyszczonej (białej).
 - d. Spożywaj produkty mleczne – pełne mleko, jogurty, kefir, sery.
 - e. Spożywanie mięsa nie powinno przekraczać ilości 0,5 kg tygodniowo. Zamiast tego wybieraj odpowiednie ryby oraz rośliny strączkowe i jaja.
 - f. Unikaj nadmiernego spożywania cukru – słodczy zastąp owocami i orzechami.
 - g. Ogranicz spożycie soli kuchennej – smak potraw wzmacniaj świeżymi ziołami.
 - h. Pij duże ilości wody – nawet 2-3 litrów dziennie. Podczas laktacji wzrasta zapotrzebowanie na płyny. Możesz pić świeżo wyciskane, niesłodzone soki owocowe, kompoty, herbaty owocowe, wodę (jeśli lubisz wodę gazowaną, możesz ją pić w niewielkich ilościach. Dwutlenek węgla w niej zawarty nie przenika do pokarmu).
 - i. Nie spożywaj alkoholu.
3. Pamiętaj, że podczas karmienia dziecka Twoje zapotrzebowanie kaloryczne jest o około 500 kcal większe niż przed ciążą.
4. Nie stosuj diet restrykcyjnych, znacznie ograniczających podaż kalorii. W czasie karmienia piersią nie jest zalecane stosowanie diet odchudzających. Stosowanie takich diet prowadzi do niedożywienia matki, zmniejszenia produkcji mleka i w efekcie skrócenia całkowitego czasu karmienia piersią. Utrata masy ciała w czasie karmienia piersią nie powinna przekraczać 1 kg tygodniowo.
5. Skład i wartość odżywcza mleka są cechą osobniczą i zależą od fazy laktacji, pory dnia i nocy, czasu pojedynczego karmienia lub sesji odciągania pokarmu. Nie jest zależny od stosowanego przez matkę sposobu żywienia. **Wyjątek** stanowią kwasy tłuszczowe i witaminy rozpuszczalne w tłuszczach. Stąd ważne jest spożywanie „dobrych” tłuszczów, zawierających kwasy DHA np. oleje roślinne: rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek. Ogranicz spożycie żywności typu fast food oraz gotowych słodczy – stanowią one źródło szkodliwych, przenikających do mleka matki izomerów trans kwasów tłuszczowych.
6. Do Twojego mleka przenikają smak i zapach spożywanych posiłków. Smaki i zapachy w mleku stymulują mózg dziecka, ma więc szansę poznać je i przygotować się w ten sposób do rozszerzenia diety w II półroczu życia.
7. Nie wykluczaj z diety produktów „na wszelki wypadek” z powodu obaw, że dziecko zareaguje kolką lub wystąpi reakcja alergiczna. W przypadku podejrzenia nietolerancji u dziecka konieczna jest konsultacja z pediatrą lub alergologiem i ewentualna eliminacja produktów pod ścisłą kontrolą lekarza. Możesz zapisywać spożywane produkty i objawy u dziecka, **nie odstawiaj go od razu od piersi!**
8. Jeżeli Ty cierpisz z powodu alergii pokarmowych, nie spożywaj produktów, które szkodzą Tobie. Skonsultuj się z doradcą laktacyjnym lub dietetykiem, aby uniknąć ewentualnych niedoborów żywieniowych spowodowanych konieczną w tym przypadku dietą eliminacyjną.