



## **ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA KOBIET W CZASIE KARMIENTA PIERSIĄ**

**Nie ma specjalnej diety mamy karmiącej piersią.** Żywienie w czasie laktacji powinno opierać się na racjonalnych zasadach zdrowego żywienia, zgodnych z aktualną Piramidą Zdrowego Żywienia IŻŻ. Dieta mamy powinna być zbilansowana oraz zróżnicowana. Zgodnie z aktualnym stanem wiedzy i wynikami badań naukowych stosowanie przez kobiety karmiące diet eliminacyjnych, a także diety łatwostrawnej bez określonych wskazań lekarskich nie ma uzasadnienia. Wskazaniem do wprowadzenia diety łatwostrawnej po urodzeniu dziecka jest poród przez cesarskie cięcie oraz inne wskazania lekarza prowadzącego.

### **Zasady zdrowego odżywiania:**

- Jedz 4-5 regularnych posiłków w ciągu dnia. Śniadanie staraj się zjeść do 2 h po przebudzeniu, a kolację 2-3 h przed snem. Nie zapominaj o pierwszym śniadaniu;
- Do każdego posiłku staraj się wprowadzać warzywa lub owoce (z przewagą warzyw);
- Każdego dnia pamiętaj o 2-3 porcjach mleka lub jego przetworach: serach, jogurtach, kefirach. Nie wykluczaj ich „na wszelki wypadek”. Eliminuj je tylko w przypadku, gdy sama nie możesz ich spożywać lub gdy dziecko ma zdiagnozowaną alergię;
- W każdym z głównych posiłków powinno znajdować się źródło pełnowartościowego białka (mięso, wędlina, jaja, ryby, czy produkty mleczne). Jeśli jesteś wegetarianką, możesz sięgać po tofu oraz rośliny strączkowe: groch, fasolę, ciecierzycę, soczewicę, soję;
- Dbaj o nawodnienie. Staraj się wypijać minimum 2 l wody dziennie. Wprowadź do diety zupy, herbatki ziołowe;
- Warto pamiętać o spożywaniu kilka razy w tygodniu ryb morskich, np: łososia, dorsza, pstrąga, tuńczyka. Są one bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oraz pełnowartościowe białko. Jeśli boisz się kulminacji metali ciężkich w rybach, staraj się wymiennie kupować różne gatunki ryb, z różnych źródeł;
- Pamiętaj o dodawaniu do posiłków (szczególnie podawanych na zimno, np. do sałatek) olejów roślinnych, będących źródłem cennych kwasów omega-3: oliwy z oliwek, oleju lnianego, oleju z awokado, czy oleju rzepakowego.

### **W trakcie karmienia piersią możesz spożywać produkty takie jak:**

- Surowe mięso (z wyjątkiem dziczyzny oraz drobiu). Mięso kupuj od sprawdzonych dostawców. Nie spożywaj go po terminie ważności;
- Sery pleśniowe oraz niepasteryzowane produkty mleczne. Pamiętaj, aby pochodziły ze sprawdzonego źródła i nie przekraczały terminu ważności;
- Jajka – możesz jeść kogel-mogel oraz jajko do tatara;
- Miód – możesz spożywać w trakcie karmienia piersią. Nie podawaj miodu niemowlętom.

## **W celu zapobiegania wystąpienia zapać możesz wprowadzić do diety:**

- Produkty zbożowe z grubego przemiału (ciemne pieczywo, ciemny makaron, grube kasze);
- Koktajle: zielone na bazie szpinaku/natki pietruszki, z dodatkiem innych warzyw, czy owoców; koktajle owocowe z dodatkiem jogurt, kefiru. Możesz dodać do nich siemię lniane, nasiona chia, które są bogate w błonnik pokarmowy;
- Kiszonki, suszone owoce;
- Dodatkowo zadbaj o regularną aktywność fizyczną (głównie spacer z malństwem)
- Dbaj o odpowiednie nawodnienie.

## **Czego należy unikać?**

- Tłuszczów trans oraz nasyconych kwasów tłuszczowych (dań smażonych, dan typu fast food, słonych przekąsek: chipsów, paluszków, krakersów; produktów typu „instant”- gotowych zupek, śmietanki do kawy, koncentratów do sosów, smalcu, łoju, czerwonego mięsa, oleju palmowego, oleju kokosowego);
- Nadmiaru cukru (pamiętaj, że cukier jest również dodawany do różnych produktów spożywczych);
- Nadmiaru soli (unikaj gotowych produktów z dużą ilością soli: gotowych sosów, konserw);
- Niepotrzebnych dodatków do żywności (im krótszy skład produktu, tym lepiej);
- Palenia papierosów oraz alkoholu – nikotyna oraz alkohol przedostają się do mleka matki i mają negatywny wpływ na zdrowie dziecka.

## **Dodatkowe wskazówki:**

- Eliminacja potencjalnych alergenów „na zapas” w trakcie karmienia piersią nie zmniejsza ryzyka wystąpienia alergii u dziecka. Aktualne wyniki badań naukowych dowodzą, iż taka eliminacja bez wskazań lekarskich może paradoksalnie zwiększyć ryzyko wystąpienia alergii u dziecka w późniejszych latach życia.
- Jeśli mama nie jest alergikiem, nie ma konieczności eliminowania potencjalnych produktów alergizujących. Jeśli natomiast zaobserwujemy objawy niepożądane po spożyciu danego produktu, najlepiej skonsultować się z lekarzem w celu diagnostyki potencjalnej alergii. Zazwyczaj zaleca się dodatkowo rezygnację ze spożywania danego produktu na kilka dni oraz obserwację, czy nastąpiło złagodzenie objawów.
- Dieta mamy nie wpływa na zwiększenie ryzyka wystąpienia kolki niemowlęcej u dziecka. Wystąpienie kolki jest wynikiem niedojrzałości układu pokarmowego maluszka.
- Produkty wzdymające (cebula, czosnek, warzywa kapustne, rośliny strączkowe) nie przenikają do mleka matki i nie powodują kolki niemowlęcej, czy też bólów brzuszka. Jeśli mama dobrze toleruje wyżej wymienione produkty, nie ma konieczności eliminowania ich z jadłospisu. Zaleca się ich stopniowe wprowadzanie do diety.
- Kofeina zawarta w kawie oraz w herbacie może przechodzić do mleka matki, jednak są to tak znikome ilości, że nie powinny mieć wpływu na dziecko. Kobieta karmiąca piersią może w ciągu dnia wypić 2-3 filiżanki kawy.
- Picie mleka przez mamę karmiącą nie wpływa na zwiększenie produkcji pokarmu. Odpowiednie odżywianie oraz nawodnienie wpływa korzystnie na produkcję mleka.
- Bawarka, piwo oraz wino nie wzmagają laktacji.

## Dlaczego warto karmić piersią?

- Mleko matki dostarcza wszystkich niezbędnych dla rozwoju maluszka składników;
- Mleko matki jest łatwo przyswajalne;
- Karmienie piersią w ciągu pierwszych 6 miesięcy życia dziecka wykazuje efekt ochronny przed chorobami zakaźnymi, infekcjami dróg oddechowych, zmniejsza ryzyko hospitalizacji dziecka w pierwszym roku życia i związanego z tym stresu, a także zmniejsza ryzyko wystąpienia: nagłej śmierci łóżeczkowej, białaczki limfatycznej i szpikowej, a w późniejszym wieku: otyłości, cukrzycy typu 2, chorób zapalnych jelit, astmy, chorób atopowych skóry;
- Karmienie piersią stanowi również naturalną ochronę przez alergiami. Jeśli mama spożywa produkty potencjalnie alergizujące to maluszek otrzymuje je wraz z mlekiem matki. Dzięki kontaktowi z obcymi białkami układ odpornościowy dziecka „ćwiczy” jak ma reagować oraz radzić sobie z nimi w przyszłości, co tym samym zmniejsza ryzyko wystąpienia alergii w przyszłości;
- Dodatkowo karmienie piersią wspiera odpowiednią mikroflorę jelitową dziecka, co wpływa również na jego odporność;
- Karmienie piersią zmniejsza ryzyko u matki zachorowania na nowotwory, szczególnie: raka piersi, macicy i jajnika.

W czasie karmienia piersią bardzo ważny jest **spokój psychiczny matki**. W miarę możliwości zadbaj o swoje zdrowie psychiczne. Staraj się znaleźć w ciągu dnia chwilę na wyciszenie. Posłuchaj dobrej muzyki, podcastów w czasie spaceru z dzieckiem, poczytaj dobrą książkę w trakcie karmienia piersią. Staraj się odciągać swoje myśli od sytuacji stresowych.

**Spokojna matka, to spokojne dziecko!**