

ODŻYWIANIE KOBIETY KARMIĄCEJ

Karmienie piersią jest najlepszą metodą żywienia niemowląt.

Pokarm matki zawiera wszystkie składniki i witaminy niezbędne do prawidłowego rozwoju dziecka.

1. Staraj się zjeść 4-5 posiłków w ciągu dnia.
2. W czasie karmienia piersią wzrasta zapotrzebowanie na energię o około 640 kcal na dobę. Dlatego należy dodać 500 kcal do swojego menu.
3. Pamiętaj o urozmaiceniu swojego jadłospisu, dzięki temu dostarczysz wszystkich niezbędnych składników odżywczych, witamin i składników mineralnych.
4. Warzywa i owoce powinny stanowić podstawę codziennego menu. Najbardziej wartościowe są te świeże, nieprzetworzone, zawierające najwięcej witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.
5. Wybieraj produkty zbożowe szczególnie pełnoziarniste: pieczywo, makarony, gruboziarniste kasze (np. gryczana, pęczak), płatki owsiane, gryczane, ryż biały i brązowy, mąki pełnoziarniste.
6. Produkty mleczne – mleko, jogurty, kefiry, maślanka oraz sery – to bardzo cenne źródło białka, wapnia i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Wybieraj te z najkrótszym składem, bez dodatku cukru i soli.
Pamiętaj, że zawsze możesz dodać do jogurtu świeże lub mrożone owoce lub do serka kanapkowego zioła i warzywa, które urozmaicą ich smak. Pamiętaj o włączeniu do codziennej diety różnych źródeł białka - mięso, jaja czy rośliny strączkowe typu ciecierzycy lub soczewica.
W diecie mamy karmiącej nie może zabraknąć ryb (zwłaszcza tłustych morskich gatunków, tj. dorsz, makrela, śledź, mintaj), które powinny pojawić się co najmniej dwa razy w tygodniu, są bowiem cennym źródłem m.in. kwasów tłuszczowych omega-3 i jodu.
8. Dietę powinny uzupełnić tłuszcze roślinne oraz orzechy i nasiona.
9. Nie dosalaj potraw, zamiast soli używaj ziół. Unikaj słonych przekąsek i produktów typu fast food.
10. Należy pamiętać o odpowiedniej ilości płynów – głównie wody ale również kawy i herbaty bez dodatku cukru.
11. Unikaj żywności przetworzonej.
12. Do Twojego mleka nie przedostaną się gazy z Twojego brzucha. Jedzenie wzdymających produktów takich jak nasiona roślin strączkowych czy warzywa kapustne, nie jest przeciwwskazane.
13. Nie musisz unikać produktów alergizujących – jest to wskazane jedynie, jeżeli dziecko lub Ty macie potwierdzoną diagnostyką alergię.
14. Nie istnieje jedna konkretna dieta przeznaczona dla kobiety karmiącej piersią. Kobieta karmiąca powinna jeść wszystko to, na co ma ochotę, z wykluczeniem kilku produktów: dużych ryb drapieżnych typu marlin, makrela królewska czy rekin, wątróbki, nasion kopru włoskiego w postaci naparów/herbatki), alkoholu i większości używek czy leków.

15. Kobieta w okresie karmienia piersią może spożywać kofeinę w ilości 200 mg dziennie. Warto zaznaczyć że kofeina znajduje się nie tylko w kawie (ok. 100 mg) ale też w herbacie (45 mg), coli (25 mg) czy czekoladzie (20 mg/100 g).
16. Dietę łatwostrawną należy stosować ok. 2 tygodnie po porodzie u kobiet po cesarskim cięciu. Poród metodą cesarskiego cięcia jest bardzo obciążający dla kobiety dlatego nie warto przez pierwsze 2 tygodnie dodatkowo eksploatować nadmiernie organizmu jedząc ciężkostrawne posiłki.
17. Ważna też jest odpowiednia podaż płynów. Przeciętnie kobieta dobowo produkuje ok. 750 ml mleka, dlatego ważne jest, aby o ok. 800 ml płynów - najlepiej wody - zwiększyła w okresie karmienia piersią.
Jakość diety i jej ilość są kluczowe do wyprodukowania odpowiedniej ilości mleka.
18. Dobrze zbilansowana dieta kobiety karmiącej zapewnia wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Jednak z uwagi na istotne znaczenie niektórych z nich, należy szczególnie zadbać o realizację zapotrzebowania na witaminę D3, kwasy omega 3 w postaci DHA i aktywną formę kwasu foliowego.
Stosowanie innych witamin i minerałów jest nie rekomendowane w populacji zdrowych kobiet karmiących piersią, jeśli nie ma do tego określonych wskazań medycznych.

Opr. mgr K. Kupiec – dietetyk kliniczny

piramida żywniowa dla kobiet karmiących



OMEGA 3, WITAMINA D
wg wskazówek lekarza



ZIOŁA
do smaku zamiast soli



OLEJE I ORZECHY
oleje: 1–2 porcji dziennie (zamiast tłuszczów zwierzęcych)
orzechy: 1 porcja dziennie



MIEŚO, RYBY, JAJA
(oraz roślinny strączkowe)
1–2 porcje dziennie (zamienienie na tydzień)



MLEKO I NABIAŁ
2–3 porcje dziennie



PRODUKTY ZBOŻOWE
4–8 porcji dziennie
(zwłaszcza produkty pełnoziarniste)



WARZYWA I OWOCE
warzywa: bez ograniczeń
owoce: 2–3 porcje dziennie



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
codziennie np. sport, sprząatanie, gotowanie,
zajmowanie się dzieckiem...
+ **PŁYNY** co najmniej 2 litry, w tym:
– woda 2 litry/dobę
– kawa do 6 fili./dobę
– herbata do 10 szkl./dobę

