

**ZALECENIA DIETETYCZNE - DIETA MATEK KARMIĄCYCH**

Pokarm kobiecy jest najbardziej wartościowym pożywieniem dla niemowląt. Karmienie piersią jest nie tylko najlepszym rozwiązaniem żywieniowym dla Twojego dziecka, lecz także Tobie przynosi znaczne korzyści.

| <b>KORZYŚCI PŁYNĄCE Z KARMIEŃIA PIERSIĄ</b>  |   |
|--|---|
| <b>Dla dziecka</b>   | <b>Dla mamy</b>   |
| Twoje mleko ma skład idealnie dopasowany do potrzeb dziecka.   | Przyspiesza powrót do pełnego stanu zdrowia w okresie połogu. |
| Twój pokarm zawiera wszystkie niezbędne składniki w odpowiednich proporcjach, oraz przeciwciała, które zapewniają ochronę przed chorobami. | Pomaga odzyskać figurę sprzed ciąży, jest wygodne i tanie.    |
| Składniki Twojego mleka są trawione i przyswajane przez niemowlę w sposób optymalny.   | Zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwór piersi, jajników.   |

*Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby dziecko przez pierwszych 6 miesięcy życia było karmione wyłącznie piersią. Po tym okresie powinnaś rozpocząć rozszerzanie diety dziecka o inne posiłki i produkty, nie rezygnując jednak z karmienia piersią, które w miarę możliwości powinno być kontynuowane.*

**Podstawowe zalecenia żywieniowe dla kobiet karmiących**

1. Podobnie jak w ciąży, w czasie karmienia piersią Twój sposób żywienia ma ogromny wpływ na Twoje zdrowie i zdrowie maleństwa, dlatego:
2. Twoja dieta powinna być urozmaicona i pełnowartościowa. Staraj się, aby w Twoim jadłospisie znalazły się różnorodne produkty ze wszystkich grup. Uważaj jednak na produkty, które mogą wywołać kolikę lub alergię u dziecka.
3. Jedz regularnie, 5 razy dziennie. Pamiętaj, aby zachowywać około 3-godzinne przerwy pomiędzy posiłkami. Twoje zapotrzebowanie na energię zwiększa się o około 500 kcal względem.
4. Twojego zapotrzebowania sprzed ciąży. Jedz więc nieco więcej niż w okresie ciąży. Pomimo zwiększonej kaloryczności diety powinnaś powoli chudnąć, pozbywając się nadmiaru tkanki tłuszczowej, która jest przewidziana na zwiększone potrzeby energetyczne związane z produkcją mleka.
5. Podczas karmienia piersią zwiększa się zapotrzebowanie na płyny. Spożywaj je w ilości gaszącej pragnienie – około 2,5-3 litrów na dobę.
6. Nie stosuj diet odchudzających w czasie laktacji, ponieważ wytwarzane przez Ciebie mleko nie będzie pełnowartościowe!
7. Wystrzegaj się nadmiernie przetworzonej, konserwowanej chemicznie żywności oraz żywności zawierającej sztuczne aromaty i barwniki.
8. Staraj się eliminować cukier i słodycze – dostarczają tylko zbędnych kalorii, bez tak ważnych w tym okresie witamin i minerałów.

**To co jesz i pijesz, przenika do mleka w procesie laktacji, dlatego:**

1. Czasem, gdy mleko zmieni smak lub zapach, dziecko może nie chcieć ssać piersi, dlatego unikaj spożywania potraw zmieniających smak i zapach mleka, m.in.: cebula, czosnek, brokuły, przyprawy.
2. Wystrzegaj się potraw smażonych, ciężkostrawnych, tłustych, ostrych i kwaśnych.
3. Eliminuj słodczyce i produkty typu fast food, które są źródłem izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.
4. Unikaj picia kawy i herbaty. Kofeina i teina mogą powodować nadmierną aktywność i zaburzenia snu niemowlęcia.
5. Zrezygnuj z picia alkoholu i palenia tytoniu, ponieważ ich szkodliwe składniki przechodzą do mleka.
6. Zanim zastosujesz jakiegokolwiek leki, skonsultuj się z lekarzem i przeczytaj ulotkę, ponieważ wiele leków nie może być stosowanych podczas karmienia piersią.

Obserwuj swoje dziecko i w przypadku pojawienia się kolki lub alergii pokarmowej, zastosuj odpowiednie modyfikacje żywieniowe.

**Kolka niemowlęca**

Niektóre spożywane przez Ciebie pokarmy mogą powodować kolkę u Twojego dziecka. Produkty, które podejrzewasz o wywołanie kolki, powinnaś wyeliminować z diety. Możesz spróbować wprowadzić je ponownie, gdy dolegliwości ustąpią. Pamiętaj jednak, aby robić to stopniowo i pojedynczo, jednocześnie pilnie obserwując reakcję dziecka.

**Produkty, które mogą powodować kolkę:** czosnek, cebula, kapusta, brokuły, morele, suszone śliwki, fasola, rabarbar, czekolada, kakao i świeże owoce.

**Alergia pokarmowa**

Nawet jeśli w waszej rodzinie występowały alergie pokarmowe, nie powinnaś wykluczać „na wszelki wypadek” produktów, które mogą być potencjalnie alergizujące, ponieważ wiąże się to z ryzykiem poważnych niedoborów. Jeśli zaobserwujesz u swojego dziecka objawy alergii pokarmowej, rozważ wykluczenie ze swojej diety produktów alergizujących i niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem, który zaleci właściwe postępowanie.

**Pamiętaj, że karmienie piersią to najlepszy sposób, aby ustrzec dziecko przed alergią pokarmową.**

Produkty potencjalnie alergizujące: mleko i przetwory mleczne, jaja, ryby, owoce cytrusowe, kiwi, owoce morza, kakao, czekolada, orzechy (zwłaszcza ziemne), produkty zawierające duże ilości konserwantów, pomidory, soja, seler, owoce drobno-pestkowe. Jeśli już masz pewność, co uczuła Twoje dziecko, pamiętaj, że nawet niewielka ilość tego produktu nie może się znaleźć w Twoim jadłospisie.

*opracowali: mgr Sylwia Kościelny, mgr Mateusz Trojok, mgr Anna Pawlik  
źródło: Grzymiesławski M.: Dietetyka Kliniczna PZWL 2019; Kruss H.: Fizjologia Żywności, PZWL 2019; www.ncez.pl*