

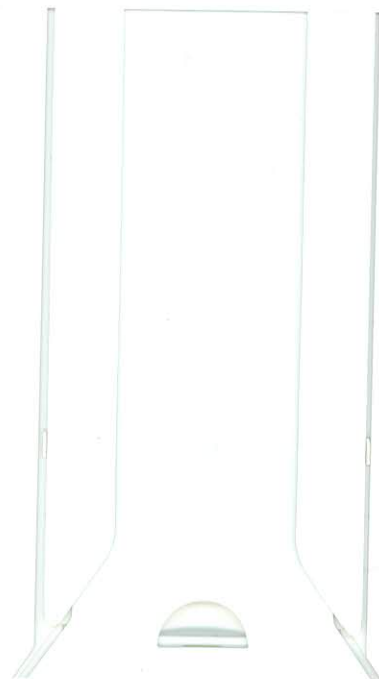


Karmienie piersią - właściwe odżywianie w czasie laktacji

Jadłospis karmiącej matki powinien być oparty na zasadach zdrowego odżywiania, urozmaicony złożony ze świeżych, jak najmniej przetworzonych chemicznie produktów. Należy pamiętać, że w okresie laktacji rośnie zapotrzebowanie kaloryczne o około 500 kcal/24 h. Zwiększa się też zapotrzebowanie na składniki odżywcze, minerały i witaminy. Białko 12-14% diety powinno pochodzić z produktów zwierzęcych (60%) sery, jajka, mięso, ryby, oraz roślin (40%) warzywa strączkowe. Węglowodany (56-56% diety) należy czerpać z kasz pieczywa, ziemniaków, warzyw i owoców. Spożycie sacharozy powinno być znacznie ograniczone. Tłuszcze (30% diety) powinny pochodzić głównie z roślin i ryb. Należy unikać tłuszczów utwardzonych, ponieważ zawierają szkodliwe izomery trans (niektóre margaryny, wyroby cukiernicze „Fast food”) a używać masła oliwy z oliwek. Należy ograniczać spożywanie tłuszczu zwierzęcego. W okresie karmienia wzrasta zapotrzebowanie na płyny należy polecać do picia wodę, soki (do około 0,5 l dziennie) ze względu na zawartość sacharozy (herbaty ziołowe, jogurty, mleko) przynajmniej 2 szklanki dziennie jako doskonałe źródło wapnia.

Podstawowe zasady odżywiania karmiącej mamy:

1. Jedz mniejsze porcje, ale za to często - nawet 5 razy dziennie.
2. Wypijaj dużo płynów ok. 2,5 - 3 litrów na dobę. Najlepiej niegazowaną wodę mineralną, herbaty owocowe, herbatę z anyżu / wspomaga laktację i pomaga maluchowi w czasie kolki/mleko, soki warzywne, owocowe, zupy, soczyste owoce. (Nie musisz liczyć szklanek, wystarczy jeśli będziesz kierować się własnym pragnieniem).
3. Jedz produkty dostarczające białko jego dobrym źródłem są chude mięso (indyk, kurczak, królik) ryby morskie, jajka, mleko i wszystkie przetwory - kefir, maślanka, sery, jogurt, serwatka. Produkty mleczne są dobrym źródłem wapnia, witaminy A oraz D. Mamo - nie zmuszaj się do picia mleka, jeśli nie lubisz lub nie możesz go pić. Po prostu jedz więcej innych przetworów mlecznych.



Zapytaj też lekarza czy nie powinnaś przyjmować preparatów z wapniem.

4. Jedz warzywa i owoce – potrzebujesz witamin, składników mineralnych i błonnika. Sięgaj po wszystkie warzywa, które lubisz. Pamiętaj że najważniejsza jest różnorodność. Podobnie postępuj z owocami.
5. Błonnika i składników mineralnych dostarczają Ci produkty zbożowe. Wybieraj pełnoziarniste pieczywo, gruboziarniste kasze, np. gryczana, płatki owsiane, jaglana.
6. Ryby dostarczają witamin A, E, D, a także białka i niezbędnych wielonasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 znajdziesz również w orzechach, zwłaszcza włoskich, pistacjowych, migdałach, nasionach np. dyni, słonecznika.
7. Tłuszcze roślinne dostarczają niezbędnych wielonasyconych kwasów tłuszczów z grupy omega 6 /oliwa z oliwek, olej słonecznikowy/.
8. Poprawiające trawienie zioła – koperek, tymianek, bazylia, czy natka pietruszki – dodają smaku potrawom, nie przenikają do mleka. Możesz też bezpiecznie stosować sok z cytryny.

Czego unikać w diecie?

- Postaraj się zrezygnować z picia kawy i mocnej herbaty – zawarte w nich kofeina i teina mogą rozdrażniać malucha.
- Na pewno nie wolni Ci pić wysokoprocentowych alkoholi.
- Czosnek nie nadaje mleku zapachu, ale Ty cała pachniesz nim i Twojemu szkrabowi to może się nie podobać.
- Po fasoli, grochu i innych warzywach strączkowych oraz po kalafiorze, kapuście czy brukselce malucha może męczyć kolka, wybieraj warzywa tarte lub gotowane na parze.
- Owoce np. winogrona czy śliwki, gruszki, mogą powodować gorsze stolce.
- Ostre przyprawy zastąp ziołami.
- Ciężkostrawne, tłuste i smażone potrawy mogą powodować ból brzuszka i wzdęcia u dziecka.
- Dania z surowych ryb, jajek i mięsa - są ciężkostrawne, grożą biegunką i gorączką.

Jeżeli Twoje dziecko jest alergikiem (ustalisz z lekarzem pediatrą) zdecydowanie wyeliminuj ze swojej diety najczęstsze alergeny:

mleko i jego przetwory, masło, wołowinę, cielęcinę, mleko krowie, mleko kozie, jajka, soja, ryby, kakao, pomidor, truskawki, orzechy, czekolada, żywność sztucznie barwiona lub z konserwantami.

Propozycja posiłków dla karmiących matek:

- Śniadanie:** owsianka z rodzynkami i mlekiem, kanapki z masłem i chudą wędliną, sałata zielona, pomidor, żółta papryka, sok pomarańczowy lub herbata z cytryną.
- II Śniadanie:** sałatka z tuńczyka /drobny makaron, tuńczyk w sosie własnym, kukurydza, ananas, papryka czerwona, majonez z jogurtem przyprawy/ herbata z cytryną lub herbata zielona z plasterkiem cytryny.
- Obiad:** zupa pomidorowa z makaronem. Bitki z indyka z kaszą gryczaną, sałata zielona z jogurtem, surówka z selera i jabłka lub sałatka z buraka i jabłka, woda mineralna z plasterkiem cytryny.
- Podwieczorek:** koktajl mleczno-owocowy (kefir z bananem lub truskawki, łyżka otrąb).
- Kolacja:** omlet z szynką i szpinakiem (według własnego przepisu) sałatka pomidor z cebulką, herbata owocowa lub kanapki z serem żółtym, pomidor.

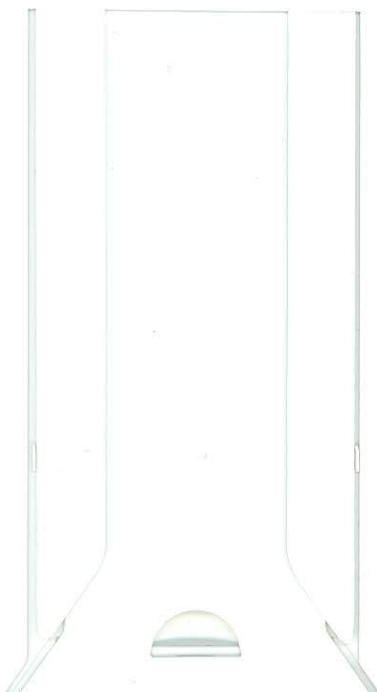
Przechowywanie matczynego mleka

Dla dziecka najlepsze jest karmienie świeżym mlekiem matki. Jeśli nie jest to możliwe można zaopatrzyć się w specjalne torebki lub pojemniki do przechowywania mleka kobiecego. Można do tego celu wykorzystać także pojemniki plastikowe z pokrywką przeznaczone do żywności. Pokarm może też być przechowywany w naczyniach szklanych ze szczelną pokrywką, pomimo że część składników mleka może przylegać do ścianek. Pojemniki szklane można sterylizować, należy jednak zachować ostrożność ze względu na ryzyko stłuczenia. Naczynie musi być umyte ciepłą wodą i detergentem, starannie wypłukane i wyparzone (dla dzieci donoszonych i zdrowych) lub wysterylizowane /wygotowane /dla wcześniaków i dzieci chorych.

Przechowywanie	Dla dzieci zdrowych	Dla dzieci chorych
W temperaturze 25-37°C	przez 4 h	do 1 godziny
W temperaturze 15-25°C	przez 8 h	do 1 godziny
W temperaturze 15°C	24 godziny	do 1 godziny
W torbie chłodniczej z wkładami chłodzącymi	do 24 godzin	do 24 godzin tylko do transportu mleka z lodówki
W lodówce < 4°C (tylna ściana)	2-5 dni	48 godzin
W zamrażalniku wewnątrz lodówki (wspólne drzwi)	2 tygodnie	1 tydzień
W zamrażalniku - lodówce (oddzielne drzwi)	3 miesiące	kilka tygodni
W zamrażarce (-18,-20 °C)	6 miesięcy	3-6 miesięcy

Ogrzewanie mleka matki:

- Pokarm przechowywany może się rozwarstwiać - należy go, wymieszać przed podaniem dziecku. Przed podaniem najlepiej podgrzać go w kąpieli wodnej lub podgrzewaczu do temperatury 30-36°C (dziecko może jeść również mleko w temperaturze pokojowej, ale nie chłodniejsze).
- **Pokarmu kobiecego nie gotuje się, nie podgrzewa się bezpośrednio na palniku kuchenki ani w kuchence mikrofalowej!**
- Mleko podgrzane i nieużyte nie może być używane ponownie.



Rozmrażanie mleka:

- Mleko zamrożone najlepiej rozmrażać bezpośrednio przed podaniem dziecku pod bieżącą wodą lub w ciepłej kąpieli.
- Rozmrożone w ten sposób mleko powinno być podane dziecku w ciągu **4 godzin**.
- Pokarm kobiecy można też rozmrażać powoli wystawiając z zamrażalnika do lodówki. Tak rozmrożone mleko przeznaczone dla zdrowych donoszonych dzieci może być przechowywane w lodówce, jeszcze przez **24 - 48 godzin**. Nie wolno powtórnie zamrażać rozmrożonego pokarmu.

Korzyści dla dziecka karmionego piersią! 😊

- Mleko matki jako pożywienie fizjologiczne pokrywa wszystkie potrzeby.
- Mleko matki stanowi dla niemowlęcia najlepszą profilaktykę zdrowotną.
- Mleko matki wspomaga także rozwój motoryczny i intelektualny dziecka.
- Karmienie piersią wpływa pozytywnie na zdrowie matki.
- Szybsza utrata zbędnych kilogramów i powrót do figury sprzed ciąży.
- Niższy poziom depresyjności u matek karmiących.
- Karmienie piersią jest praktyczne i ekonomiczne.

Wspólne zalety karmienia piersią dla matki dziecka:

Karmienie piersią, dzięki wszystkim zaletom wzmacnia więź emocjonalną między matką a dzieckiem.

Opracowała: Dietetyczka dypl. H. Wągiel
tel. 33 872 3 201 lub 240

Na podstawie: „Karmienie piersią - poradnictwo i promocja” Wydanie I polskie, E. Lech
Wrocław, 2008

„Opieka nad noworodkiem” A. Bałand PZWL, Warszawa, 2009

„Żywnienie dzieci w zdrowiu i chorobie” prof dr hab. M. Krawczyńskiego,
Kraków, 2008

„Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka” H. Ciborowska,
A. Rudnicka, PZWL, 2007

„Certyfikowany Doradca Laktacyjny” Warszawa, 2010