

## 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 500kcal /24h. 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

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/

- 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, sery ,jogurt. 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.
- 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 .
- Błonnika i składników mineralnych dostarczają Ci produkty zbożowe. Wybieraj pełnoziarniste pieczywo ,gruboziarniste kasze np. gryczana, płatki owsiane, jaglana.

- Ryby dostarczają witamin A, E, D, a także białka i niezbędnych w wielonasyconych kwasów tłuszczowych omega -3 znajdziesz również w orzechach ,zwłaszcza włoskich, pistacjowych, migdałach nasionach np. dyni, słonecznika .
- Tłuszcze roślinne dostarczają niezbędnych wielonasyconych kwasów tłuszczów z grupy omega 6/ oliwa z oliwek, olej słonecznikowy/
- 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 żywieniu ?

- Postaraj się zrezygnować z picia kawy i mocnej herbata – zawarte w nich kofeina i teina mogą rozdrażniać malucha
- Na pewno nie wolno 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 gorączką.
- 

**Jeżeli Twoje dziecko jest alergikiem / ustalisz z lekarzem pediatrą/ Zdecydowanie wyeliminuj ze swojej diety najczęstsze alergeny:**

Mleko i jego przetwory ,mało, 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 z cytryny.

**Obiad:** Zupa pomidorowa z makaronem .Bitki z indyka z kasza gryczaną sałata zielona z jogurtem ,surówka z selera i jabłka lub sałatka buraka i jabłka woda mineralna z plasterkiem z cytryny .

**Podwieczorek:** Koktajl mleczno- owocowy /kefir z bananem lub truskawki łyżka otrąb/.

**Kolacja;** Omlet z szynką i szpinakiem /według własnego przepisu / sałatka pomidor z cebulka 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/.

**Najlepiej nie mieszać mleka odciągniętego w różnym czasie, a jeżeli już, to z 12-24 godzin i po uprzednim schłodzeniu.**

Jeśli pokarm przeznaczony do zamrożenia należy zostawić nieco wolnej przestrzeni w pojemniku.

| Miejsce przechowywania                             | Czas przechowywania dla dzieci zdrowych | Czas przechowywania dla wcześniaków i dzieci chorych |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------|
| W temperaturze 25-37°C                             | przez 4h                                | 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<br>tylko do transportu mleka z lodówki  |
| W lodówce < 4°C<br>/tylna ściana/                  | 2-5 dni                                 | 48 godzin                                            |
| W zamrażalniku wewnątrz<br>Lodówki /wspólne drzwi/ | 2 tygodnie                              | 1tydzień                                             |
| W zamrażalniku –lodówce<br>/oddzielne drzwi/       | 3 miesiące                              | kilka tygodni                                        |
| W zamrażarce /-18,-20 °C/                          | 6miesiący                               | 3-6miesiący                                          |

### Ogrzewanie mleka matki;

\*Pokarm przechowywany może się rozwarstwiać – należy go wymieszać przed podaniem dziecku .przed podaniem najlepiej podgrzać go w kąpeli 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 nie zużyte nie może używane ponownie.

### Rozmrażanie mleka;

\* Mleko zamrożone najlepiej rozmrażać bezpośrednio przed podaniem dziecku pod bieżącą wodą lub w ciepłej kąpeli

\* 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.

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

*Opracowała: Dietetyczka dypl. H. Wągiel*

Na podstawie: „Karmienie piersią – poradnictwo i promocja” Wydanie I polskie E Lech Wrocław 2008  
„Opieka nad noworodkiem” A Bałand PZWL Warszawa 2009  
„Żywnienie dzieci zdrowiu i chorobie” prof dr. hab. M Krawczyńskiego Kraków 2008

Ciborowska H., Ciborowski A. Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka . Wydawnictwo lekarskie  
PZWL ., Warszawa 2021.  
„Certyfikowany Doradca Laktacyjny ” Warszawa 2010