



Materiały informacyjne – dieta matek karmiących

1. Dieta matki karmiącej

Odpowiednia dieta matki jest ważna zarówno dla niej samej jak i dla jej dziecka. Organizm kobiety przystosowuje się do karmienia zmieniając metabolizm na bardziej oszczędny i efektywny. W praktyce oznacza to, że kobiety otyłe nie potrzebują dodatkowej ilości pożywienia w okresie laktacji, powinny jednak żywić się racjonalnie. Dla kobiet szczupłych (z prawidłową lub niską masą ciała) oznacza to potrzebę wprowadzenia dodatkowo jednego lub dwóch niewielkich posiłków dziennie (np. drugie śniadanie, podwieczorek). Matka karmiąca nie powinna jeść za dwoje !!! Matki karmiące nie mogą również intensywnie odchudzać się co może być przyczyną niedostatecznej produkcji pokarmu. W okresie karmienia zwiększa się także zapotrzebowanie na płyny. Ilość wypijanych płynów należy dostosować do pragnienia, a nie do ściśle określonych norm objętościowych. Niedobór płynów może mieć niekorzystny wpływ na wytwarzanie pokarmu. Soki, kompoty, herbatę należy rozcieńczać.

2. Podstawowe cechy diety matki karmiącej

- lekkostrawna - w diecie powinny przeważać potrawy gotowane i pieczone z niewielką zawartością tłuszczu,
- urozmaicona, bogata w witaminy i składniki mineralne - zaleca się wykorzystywanie różnych produktów będących źródłem białka, węglowodanów, tłuszczów, soli mineralnych, witamin.
- racjonalna - składająca się z trzech głównych posiłków w ciągu dnia.

Każdy posiłek powinien zawierać co najmniej jeden z produktów z każdej grupy:

- grupa I - produkty zbożowe (kasza, ryż, makaron, pieczywo także ciemne)
- grupa II - jarzyny, owoce
- grupa III - produkty białkowe roślinne i zwierzęce (mięso, ryby, jaja, mleko i jego przetwory, rośliny strączkowe).
- grupa IV - tłuszcze roślinne i zwierzęce, cukier (słodczyce) ilościowo najwięcej produktów z grupy I i II, mniej z grupy III, najmniej z grupy IV.

- pełnowartościowa - zaleca się stosowanie żywności świeżej, wysokiej jakości, a także dobrej jakościowo wody do picia.

Dieta powinna zawsze być dostosowana indywidualnie do potrzeb matki i jej dziecka. Jeżeli matka karmiąca jak i karmione przez nią dziecko dobrze toleruje każdy rodzaj pokarmu, nie ma uzasadnienia ograniczanie diety kobiety karmiącej. W przypadku wystąpienia objawów nietolerancji pokarmowej (np. kolka, sapka, biegunka, wymioty, wypryski skórne) u dziecka karmionego wyłącznie piersią należy próbować ocenić, co w diecie matki może alergizować dziecko i wykluczyć szkodliwe produkty z diety matki.

3. Na jakie produkty w diecie należy uważać

- potrawy ciężkostrawne: tłuste wędliny, mięso, tłuste sery, ciasta, potrawy smażone,
- produkty wzdymające: cebula, groch, fasola kapusta (mogą być przyczyną kolki u dziecka), czosnek, kapusta, kalafior (mogą zmieniać smak mleka),
- produkty konserwowane: produkty z puszek, koncentraty zup, produkty sztucznie barwione, aromatyzowane,
- duża ilość nabiału (mleka i jego przetworów),
- mocna kawa i herbata, napoje alkoholowe,
- ostre przyprawy,
- nadmiar soli i cukru,
- owoce cytrusowe.

4. Używkii a karmienie:

- mocna kawa i mocna herbata w dużych ilościach powodują nadmierną drażliwość dziecka i trudność z zaśnięciem,
- alkohol - przeciwwskazany powoduje: wymioty, nadmierne pocenie, osłabienie, zaburzenia wzrostu,
- nikotyina - obniża poziom prolaktyny, jednego z głównych hormonów sterujących laktacją. Matki palące produkują mniej pokarmu, ich laktacja szybciej wygasa. Matki narażone na dym tytoniowy karmią krócej swoje dzieci.

Palenia tytoniu przez matkę karmiąca powoduje u dziecka zwiększenie częstości:

- występowania chorób układu oddechowego, zaostrzenie przebiegu astmy oskrzelowej
- zapalenie ucha środkowego
- zachorowań na bakteryjne zapalenie opon mózgowych
- występowanie zespołu nagłego zgonu niemowląt, niższy wzrost, częstsze pobyty w szpitalu.