

## DIETA KOBIET KARMIĄCYCH

### **Dlaczego należy karmić dziecko pokarmem naturalnym?:**

Mleko kobiece jest idealnie dostosowane do potrzeb żywieniowych noworodka donoszonego, zawiera wszystkie niezbędne składniki odżywcze oraz substancje aktywne biologicznie (immunoglobuliny, hormony, czynniki wzrostu, nukleotydy, komórki krwi i macierzyste) czyli takie, które nie spełniają roli odżywczej, ale ułatwiają przebieg różnych procesów fizjologicznych w organizmie człowieka; między innymi takich jak dojrzewanie naturalnych barier ochronnych.

Dzięki zawartości probiotyków, enzymów, hormonów oraz czynników wzrostowych mleko mamy wywiera korzystny wpływ na rozwój fizyczny niemowlęcia, pełni także rolę ochronną. W wielu badaniach wykazano, iż podaż pokarmu naturalnego znacząco obniża ryzyko zachorowania dziecka na choroby infekcyjne lub łagodzi ich przebieg. Taki efekt obserwowano zarówno w czasie trwania karmienia jak i po jego zakończeniu.

### **Dieta Mamy karmiącej:**

Dieta karmiącej, a co za tym idzie jej jadłospis, powinny być układane zgodnie z najważniejszą zasadą: w okresie laktacji ważna jest różnorodność pełnowartościowych pokarmów.

Karmienie piersią wymaga od karmiącej przestrzegania diety racjonalnej, zdrowej dla niemowlęcia, ale i urozmaiconej.

Często dieta karmiącej redukuje jej jadłospis do ryżu, marchewki i gotowanego mięsa. Tak uboga dieta to prosta droga do powstania niedoborów w organizmie mamy.

Zasada druga: jeśli podejrzewasz, że jakiś produkt w twojej diecie szkodzi dziecku, dopiero wtedy wyeliminuj go i obserwuj, czy niepokojące objawy (wysypka, wzdęcia, luźne stolce) zanikają.

### **Co może zaszkodzić dziecku?:**

Do produktów najczęściej alergizujących należą: jaja, kakao, czekolada, truskawki, orzechy, soja, owoce cytrusowe. Ostrożność jest wskazana w przypadku potraw ciężkostrawnych i wzdymających, jak kapusta, groch, grzyby, śliwki suszone, potrawy smażone – tych lepiej unikać. Na czas karmienia wyeliminuj także: alkohol, mocną herbatę i kawę, słodkie napoje gazowane, słodczyce, fast foody, konserwy, lody, batony.

### **Dieta dla karmiącej NAJWAŻNIEJSZE ZASADY:**

- Jadaj 4-5 posiłków o stałych porach
- Głównym źródłem energii w twoich posiłkach powinny być tzw. dobre węglowodany (kasze, ryż, pieczywo razowe, warzywa).

## DIETA KOBIET KARMIĄCYCH

- 2 posiłki dziennie powinny zawierać produkty bogate w żelazo: chude mięso, wędlinę. Składnikiem każdego posiłku powinny być warzywa (jak szpinak, który jest bogaty w potas, żelazo, kwas foliowy i magnez) oraz owoce.
- 2 razy w tygodniu jadaj tłuste ryby morskie, dostarczają one kwasów tłuszczowych z grupy omega – będących podstawowym składnikiem komórek mózgowych.
- Codziennie zjedz kilka porcji produktów mlecznych będących dobrym źródłem wapnia i białka (jogurt, ser biały, ser żółty, mleko) – podstawowego budulca kości i zębów.
- Pij sporo płynów od 2 – 3 l dziennie: mleko, świeże soki owocowe i warzywne – które mogą być rozcieńczone przegotowaną wodą, niegazowaną wodę mineralną, herbatki owocowe (karmiąca matka powinna pić tyle na ile ma ochotę, natura wyposażyła ludzi w delikatny mechanizm zwany pragnieniem, który reguluje ilość płynów).

Dobrym sprawdzianem prawidłowości żywienia kobiety karmiącej jest częsta kontrola ciężaru ciała matki oraz niemowlęcia. Brak przyrostu wagi matki, a prawidłowy wzrost ciężaru dziecka stanowi gwarancje, że stosowany sposób żywienia jest racjonalny.