



Co i jak jeść?

Dieta matki karmiącej piersią wydaje się być obwarowana mnóstwem zakazów i ograniczeń. Tak naprawdę dieta ta nie różni się jednak od normalnego, zdrowego sposobu żywienia. Jeżeli przed ciążą kobieta nie przywiązywała do tego większej wagi, okres ciąży i karmienia piersią jest bardzo dobrym momentem na zmianę nawyków żywieniowych na dłużej niż tylko na czas karmienia dziecka. Najlepszym odzwierciedleniem tego czy mama odżywia się prawidłowo jest samopoczucie dziecka.

500

kcal/dobę

W trakcie karmienia piersią zapotrzebowanie kaloryczne rośnie o ok. 200-500 kcal/dobę.

5

posiłków dziennie

Liczba posiłków w ciągu dnia powinna wynosić ok. 5-6. W przypadku nocnych karmień warto mieć przy łóżku wartościowe przekąski (np. suszone morele: cenne źródło żelaza).

Prawidłowe nawodnienie jest niezwykle ważne w trakcie karmienia piersią, zapotrzebowanie na płyny wzrasta w tym okresie o prawie 1 litr na dobę, kwadrans przed każdym karmieniem wypij **szklanke wody** (zapobiegnie to uczuciu pragnienia, które często pojawia się w trakcie karmienia dziecka).



Dieta powinna być **pełnowartościowa** i lekkostrawna.



Najlepszym źródłem białka będą **chude mięsa**, a także **ryby** zawierające ponadto wielonienasycone kwasy tłuszczowe bardzo potrzebne mamom w okresie karmienia piersią.



Produkty nabiałowe – mleko, jogurty, maślanki, kefiry, sery żółte stanowią źródło wapnia niezwykle potrzebnego kobiecie karmiącej.



Najbardziej odpowiednio są potrawy **gotowane** bądź pieczone.



Warzywa powinny być elementem każdego posiłku. Owoce są także ważnym składnikiem diety, zaleca się jednak spożywać je w mniejszych ilościach niż warzywa.



Jedz **kielki** - są one bardzo bogatym źródłem wielu witamin czy białek, podobnie pestki np. słonecznika lub dyni.



Pikantne przyprawy, szczególnie na początku Twojej drogi karmienia naturalnego, nie są polecane. Cebula i czosnek nie są teoretycznie przeciwwskazane, jednak niektóre dzieci źle reagują na te ostre w smaku warzywa.



Produkty kiszone jak ogórki i kapusta zjedzone przez mamę także nie zawsze służą dziecku.



Owoce cytrusowe także należy spożywać ostrożnie obserwując reakcję dziecka, mają one bowiem spory potencjał alergizujący.



Należy unikać potraw smażonych na **głębokim tłuszczu**.

Warzywa wzdymające jak groch, kapusta, fasola, brokuły należy jeść w ograniczonych ilościach, a najlepiej obserwować jak niemowlę zareaguje na ich spożycie przez mamę.



Orzechy mimo wielu zalet zawierają także silne alergeny, należy zachować ostrożność w ich spożywaniu.



Czekolada z powodów podobnych jak cytrusy i orzechy nie jest polecana mamom karmiącym piersią.



! **Produkty zawarte w kolumnie „zachowaj ostrożność” powinny być wprowadzane pojedynczo do diety kobiety karmiącej, ze względu na to że potencjalnie mogą powodować dolegliwości u dziecka, ale nie u każdego.**

Wszelkie **diety odchudzające**, ograniczające drastycznie ilość kalorii nie mogą być wdrażane u mamy karmiącej piersią.

Diety eliminacyjne, wykluczające określone produkty – najczęściej produkty nabiałowe, mogą być zalecone tylko po konsultacji z lekarzem. Bezzasadne ich wdrożenie może tylko zaszkodzić mamie i dziecku.



Kawa oraz **mocna herbata** mogą powodować nadmierną pobudliwość, płacz czy niepokój u dziecka.

Napoje alkoholowe są oczywiście absolutnie zabronione.



Słodzone napoje **gazowane**, czy napoje energetyzujące nie powinny znaleźć się w diecie karmiącej mamy.

! **Obserwacja reakcji niemowlęcia jest podstawą sukcesu. To co może zaniepokoić to np. zmiana stolca, pojawienie się zmian skórnych czy objawów kolikowych.**

Delicol

Eliminuje przyczynę **kolki niemowlęcej**

Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego
krople 15 ml

Zawarta w Delicolu laktaza doskonale eliminuje objawy kolki spowodowanej nietolerancją laktozy. Działa na przyczynę kolek. Produkt nie zawiera konserwantów i jest bezpieczny od pierwszych dni życia malucha.

więcej informacji na

www.delicol.pl

