Dieta kobiet karmiących piersią

Dieta kobiet karmiących piersią powinna być odpowiednio zbilansowana i dostosowana do jej wieku, masy ciała oraz aktywności fizycznej. Wytwarzanie pokarmu związane jest ze stratami witamin i wartości odżywczych, które przekazywane są wraz z mlekiem dziecku. Jak zatem powinna odżywiać się mama, aby jej dziecko zdrowo rosło? Jak uniknąć bólu brzuszka i kolki u dziecka? Jakie są prawdy i mity na temat żywienia w okresie laktacji?

Obalamy mity
Większość kobiet jest przekonanych, że podczas karmienia piersią powinny jeść na śniadanie bułkę z masłem, a na obiad tylko mięso drobiowe z ryżem, najlepiej gotowane na parze bez dodatku przypraw. Powszechnie uważa się, że kolka u dziecka jest wywołana nieprawidłowym jadłospisem matki podczas karmienia piersią. Kolka u dziecka jest wywołana niedojrzałością jego układu pokarmowego, a jadłospis kobiety karmiącej przed ciążą i w okresie laktacji nie powinien się wiele różnic poza zwiększoną dzienną normą, zapewniającą odpowiednią ilość wartości odżywczych zarówno matce, jak i dziecku. Mit na temat kolki został zatem obalony.

Kolejnym mitem, który powszechnie krąży w opinii wśród kobiet jest to, że nie powinny pić mleka, soków oraz jeść surowych owoców i warzyw. Nie jest to prawdą. Mleko jak najbardziej jest wskazane, dla zdrowia zębów i kości. Jedyny wyjątek stanowią sytuacje, gdy zauważymy u dziecka nietolerancję. Co do soków, to również można je spożywać, pamiętając jednak, że owoce zawierają fruktozę, której noworodek nie trawi w związku z czym należy zminimalizować jej nadmiar rozcieńczając soki wodą mineralną. Owoce również są jak najbardziej wskazane, szczególnie nasze rodzime, których nie trzeba transportować z dalekich krajów, gdyż te transportowane są mocno pryskane substancjami konserwującymi. Faktem jest jednak, że cytrusy mogą uczulać, stąd należy je ograniczyć, ale w żadnym wypadku nie powinno się ich całkowicie unikać. Śmiało można używać cytryny do herbaty, czy nawet zjeść jednego pomarańcza w tygodniu, gdyż brzuszek naszego dziecka musi się przyzwyczajać po woli do wszystkiego. Co do surówek, to również można, a nawet należy je spożywać, z wyjątkiem surowej i kiszonej kapusty oraz ogórków kiszonych.

Kolejny mit mówi o tym, że nie można w okresie laktacji pić kawy. Otóż można, najlepiej parzoną z mlekiem, nie przekraczając jednak 2 -3 filiżanek dziennie, bowiem prawdą jest, że kofeina w nadmiarze może wywołać niepokój, bezsenność i wzmożoną aktywność u dziecka.

Jadłospis kobiety karmiącej – czego unikać?
Karmiąc piersią należy wykluczyć z jadłospisu ciężkostrawne potrawy, takie jak bigos, czy fasolka po bretońsku. Wszelkie warzywa wzdymające takie jak groch, czy fasola lepiej jest ograniczyć. Zamiast smażonych mięs lepiej podawać podduszone lub upieczone. Z diety wyeliminować należy smalec, słoninę oraz boczek, a także wyroby wędliniarskie takie jak kaszanka, czy pasztetowa. Nie wolno spożywać surowego mięsa, a zatem należy wykluczyć z diety całkowicie tatar oraz surowe ryby. W okresie laktacji lepiej unikać także serów pleśniowych oraz jajek na miękko. Ostre potrawy z dużą ilością przypraw także wskazane jest wykluczyć. Należy unikać szkodliwych kwasów tłuszczowych zawartych w słodyczach oraz żywności typu fast-food. Z jadłospisu, szczególnie na samym początku należy wykluczyć także czekoladę, gdyż może wywoływać uczulenie u dziecka. Ostrożnie należy podchodzić do ziół, gdyż np. mięta, czy szałwia mogą hamować laktację. Absolutnie nie wolno spożywać w okresie laktacji alkoholu, gdyż wpływa on bardzo szkodliwie na rozwój umysłowy dziecka. W jadłospisie kobiety karmiącej powinny znaleźć się produkty zawierające białko, nienasycone kwasy tłuszczowe oraz witaminy. Należy pamiętać także o spożywaniu zwiększonej ilości płynów (ok. 3l dziennie).

Dieta matki karmiącej powinna zapewniać odpowiednią ilość substancji odżywczych dziecku oraz jej samej. Odżywianie nie powinno być obarczone zbyt wieloma zakazami, które będą powodować stres oraz zniechęcać do karmienia piersią. W okresie laktacji można spożywać prawie wszystko, pamiętając przy tym o obserwacji dziecka. Pokarm spożywany przez matkę trafia do przewodu pokarmowego dziecka w ciągu 24-48 godzin, a zatem analiza jadłospisu pod kątem produktu, który zaszkodził niemowlęciu, powinna odnosić się do 2 dni wstecz.
Więcej o jadłospisie podczas karmienia piersią znajdziesz tutaj http://www.zdrowystartwprzyszlosc.pl/zywienie-dzieci/karmienie-piersia/co-moge-jesc-podczas-karmienia-piersia)