balticmed

Twoja przychodnia rodzinna

DIETA KOBIETY KARMIĄCEJ

CZEMU WARTO KARMIĆ PIERSIĄ?

Mleko mamy jest najlepszym, idealnie dostosowanym do potrzeb noworodka donoszonego pokarmem. Zawiera nie tylko wszystkie niezbędne składniki odżywcze, ale również szereg substancji aktywnych biologicznie, takich jak immunoglobuliny, hormony, enzymy, czynniki wzrostu, nukleotydy, komórki krwi i komórki macierzyste. Tym samym w istotny sposób wpływa na szereg zachodzących w organizmie małego człowieka procesów fizjologicznych. Stymuluje dojrzewanie naturalnych barier ochronnych znacząco obniżając ryzyko zachorowania dziecka na choroby infekcyjne lub łagodząc ich przebieg. Co istotne, karmienie piersią wpływa nie tylko na rozwój malucha w pierwszych miesiącach życia, ale również na jego zdrowie, fizyczne oraz psychiczne, w całym późniejszym życiu. Dlatego, mając tego świadomość, należy podejść do tematu odpowiedzialnie i świadomie, a pierwszym krokiem ku temu jest oczywiście wiedza.

RACJONALNE ŻYWIENIE I ZDROWY STYL ŻYCIA

Wbrew temu, co często wydaje się młodym mamom, dieta kobiety karmiącej wcale nie wymaga przestrzegania setek wymyślnych restrykcji czy odmawiania sobie ulubionych potraw i przekąsek.

W zasadzie, oprócz kilku drobnych szczegółów, niewiele się ona różni od tak zwanego „zdrowego odżywiania", jakie zaleca się kultywować na co dzień. Czyli, najkrócej rzecz ujmując, posiłki powinny być różnorodne, pełnowartościowe, optymalnie zbilansowane, w pełni pokrywające zapotrzebowanie na składniki pokarmowe. O ile to tylko możliwe, najlepiej jadać od 4 do 5 posiłków dziennie. Głównym źródłem energii powinny być tak zwane „dobre węglowodany", czyli pełnoziarniste pieczywo, kasze, ryż czy płatki owsiane. Produkty te, podobnie zresztą, jak makarony i ziemniaki, są również bogate w skrobie, źródło bardzo potrzebnej matce energii. Dwa z posiłków powinny zawierać składniki bogate w żelazo, najlepiej dobrej jakości chude mięso. Dodatkowo, elementem każdego posiłku powinny być warzywa oraz owoce. Najlepiej wybierać te sezonowe, lokalne, ponieważ to tam w największej ilości znajdują się łatwo przyswajalne składniki pokarmowe, witaminy oraz mikroelementy. W diecie mamy karmiącej nie może też zabraknąć tłustych ryb morskich, które powinny być spożywane 2 razy w tygodniu. Dostarczają one kwasów tłuszczowych z grupy omega będących podstawowym składnikiem komórek mózgowych. A skoro już o tłuszczach mowa, nie należy zapominać o oliwie i olejach, zwłaszcza tych najbardziej wartościowych, zimnotłoczonych i niefiltrowanych. Kolejny ważny punkt to produkty mleczne, jogurty i sery – niezastąpione źródło wapnia i białka. Najlepiej zjadać je codziennie, w kilku porcjach.

Podsumowując, w przypadku mamy karmiącej niezmiernie ważne jest regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków. I nawet, jeżeli czasami, w ferworze nowych obowiązków, znalezienie na to czasu wydaje się trudne, warto podjąć wyzwanie w trosce o zdrowie własne i małego człowieka. Najgorsze bowiem, co można zrobić, to podjadać tak zwane „śmieciowe jedzenie", batoniki i ciasteczka. Aby tego uniknąć, dobrze jest mieć zawsze w zanadrzu coś na „gorsze dni". Może to być zamrożona, poporcjowana zupa, słoik domowego sosu lub po prostu pokrojone na małe porcje i przechowywane w lodówce warzywa czy owoce.

PŁYNY

Karmienie piersią może stymulować pragnienie, dlatego należy zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu. Optymalna ilość płynów to 2-3 litry dziennie, trzeba jednak pamiętać, że każdy organizm jest nieco inny i niektóre kobiety mogą potrzebować ich większej ilości. Dlatego najlepsze, co można zrobić, to pić tyle, na ile ma się ochotę. Idealnym wyborem będzie woda niegazowana, mleko oraz świeże soki warzywne i owocowe, najlepiej bez dodatku cukru, wyciskane samodzielnie.

WEGETARIANIZM A KARMIENIE PIERSIĄ

Dieta wegetariańska zyskuje w ostatnich latach coraz więcej zwolenników, również wśród przyszłych mam. Nic też dziwnego, że większość z nich, traktując taki sposób odżywiania jako sposób na życie, nie chce z niego rezygnować również w czasie ciąży czy karmienia piersią. I choć wegetarianizm, zjawisko na dużą skalę nadal stosunkowo nowe w naszym kraju, budzi sporo kontrowersji, specjaliści są w tym temacie zgodni. Prawidłowo skomponowana, dieta gwarantuje właściwą podaż wszystkich składników niezbędnych w czasie laktacji. Trzeba tu jednak podkreślić, że fakty te dotyczą tak zwanej diety laktoowowegetariańskiej, czyli dopuszczającej spożywanie nabiału oraz jaj. W przypadku bardziej restrykcyjnych jadłospisów, takich jak wegański, frutariański czy witariański, sprawy mają się inaczej. Zdaniem ekspertów, są one zbyt radykalne na czas karmienia piersią i nie są w stanie w pełni zaspokoić ani potrzeb matki, ani dziecka. Co niemniej ważne, dieta mamy wegetarianki wymaga od niej szczególnej uwagi, powinna być różnorodna i pełnowartościowa, bogata w białko, tłuszcze, witaminy i składniki mineralne. Szczególną uwagę należy zwrócić na podaż witaminy B12, ponieważ jej braki mogą wywołać problemy neurologiczne u dziecka. Równie ważna jest witamina D, wapń, żelazo, białko oraz długołańcuchowe wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Aby uniknąć ewentualnych niedoborów, na które kobiety rezygnujące z mięsa są w tym okresie szczególnie narażone, najlepiej pozostawać pod stałą opieką dietetyka, który w razie potrzeby zasugeruje odpowiednią suplementację.

KWESTIA KALORII

Próby znaczącej utraty wagi w czasie laktacji to zdecydowanie nie najlepszy pomysł, który może skutkować pojawieniem się poważnych niedoborów w organizmie matki. Zwłaszcza, że przy zachowaniu zdrowej, racjonalnej diety spadek wagi i tak wystąpi będąc naturalną konsekwencją laktacji. Szacuje się, że mama karmiąca powinna przyjmować ok. 500 kalorii dziennie więcej, jednak wiele zależy od czynników indywidualnych. Dlatego warto wiedzieć, że najlepszym miernikiem prawidłowości żywienia kobiety jest częsta kontrola ciężaru matki i dziecka. Brak przyrostu wagi mamy w połączeniu z optymalnym dla wieku ciężarem dziecka jasno dowodzi racjonalności stosowanego żywienia. Krótko mówiąc, pamiętajmy aby jeść dla dwojga, nigdy za dwoje!

SUPLEMENTACJA

Dobrze zbilansowana dieta powinna dostarczyć matce karmiącej wszystkich niezbędnych składników odżywczych, witamin i mikroelementów. W niektórych przypadkach, zwłaszcza zimą, kiedy wszyscy narzekamy na brak słońca, warto jedynie rozważyć suplementację witaminą D. Nie należy jednak zażywać preparatów witaminowych na własną rękę, ponieważ, wbrew pozorom, przyjmowanie nadmiernej ilości witamin może przynieść więcej złego niż dobrego. I to zarówno matce, jak i dziecku. Dlatego decyzja o suplementacji zawsze powinna być poprzedzona konsultacją ze specjalistą, który doradzi, czy i jakie suplementy są konieczne.

ALERGIE POKARMOWE

Do grupy produktów najczęściej alergizujących należą jaja, kakao, czekolada, truskawki, orzechy, soja oraz owoce cytrusowe. Problemy mogą powodować potrawy ciężkostrawne i wzdymające, takie jak kapusta, groch, grzyby, śliwki suszone i produkty smażone. Na czas karmienia warto całkowicie wyeliminować z diety mocną herbatę i kawę, słodkie napoje gazowane, słodycze, fast foody, a także lody i batony. Należy jednak pamiętać, że u małych dzieci nader często występują wzdęcia i kapryśne nastroje i wcale nie musi to mieć związku ze spożywanym przez mamę jedzeniem. Mając to na uwadze, nie warto na własną rękę eliminować kolejnych produktów z diety. Rozsądniej będzie zasięgnąć porady specjalisty, który pomoże podjąć właściwą decyzję. Przy podejrzeniu nietolerancji pokarmowej u niemowlaka dobrym rozwiązaniem jest prowadzenie dziennika żywieniowego. Należy zapisywać w nim wszystkie spożywane produkty żywnościowe oraz napoje, a także występujące u dziecka objawy, o ile te się pojawiają. Umożliwia to wychwycenie zależności pomiędzy przyjmowanymi produktami, a samopoczuciem dziecka i, w razie konieczności, podjęcie decyzji o wyeliminowaniu problematycznego składnika z jadłospisu. Podsumowując, aby ustrzec dziecko przed alergią mama powinna zadbać o swoją dietę przed ciążą, w jej trakcie oraz w czasie laktacji. Tym, czego należy unikać w pierwszej kolejności są sztuczne dodatki do żywności, takie jak barwniki, polepszacze smaku, zagęszczacze i konserwanty, ponieważ to przede wszystkim one wzmagają prawdopodobieństwo wystąpienia alergii lub nietolerancji u dziecka.

UŻYWKI

W czasie karmienia piersią nie zaleca się przyjmowania używek. Alkohol doskonale przenika do mleka matki będąc potencjalnym źródłem szeregu problemów u dziecka, w tym zmniejszenia perystaltyki i ograniczenia przyswajania pokarmu. Ponadto, zarówno on, jak i nikotyna może powodować zmniejszenie produkcji pokarmu.

LEKI

Przyjmowanie leków w okresie okołoporodowym jest powszechnym zjawiskiem. Najczęściej są to preparaty przeciwbólowe, nasenne, wpływające na „obkurczanie się" macicy po porodzie, a także antybiotyki. Zawarte w nich substancje czynne mogą przenikać do pokarmu matki, co często wywołuje niepokój u kobiet i skłania je do zaprzestania naturalnego karmienia. Warto tu jednak podkreślić, że często są to ilości śladowe, dlatego samodzielne podejmowanie tak drastycznych kroków nie ma sensu. Najlepiej skonsultować się z lekarzem, który wskaże wszystkie „za" i „przeciw" i pomoże podjąć odpowiednią do danego przypadku decyzję.

LEKI STANOWIĄCE BEZWZGLĘDNE PRZECIWWSKAZANIE DO KARMIENIA POKARMEM NATURALNYM

Leki przeciwnowotworowe – preparaty te szczególnie intensywnie oddziałują na komórki szybko dzielące się hamując ich aktywność. W organizmie dziecka powstawanie nowych komórek zachodzi ze szczególną intensywnością

Preparaty radioaktywne – z wyjątkiem tych, których czas połowicznego rozpadu jest krótki i wynosi ok. 5 godzin. W pozostałych przypadkach należy odczekać dobę, ponieważ po 24 godzinach pierwiastek radioaktywny znika z pokarmu. Dobrym rozwiązaniem jest też przechowywanie pokarmu przez dobę.

PEDIATRA RADZI:

- Zgodnie z wytycznymi Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zaleca się karmienie wyłącznie piersią do końca 6 miesiąca życia dziecka. W tym okresie nie należy wprowadzać produktów dodatkowych, a prawidłowy rozwój niemowlęcia jest wystarczająco zabezpieczany przez pokarm matki.

- WHO zaleca także karmienie piersią do końca drugiego roku życia. Oczywiście po skończeniu 6go miesiąca należy stopniowo rozszerzać dietę o pokarmy uzupełniające.

- Zdrowego dziecka karmionego piersią nie trzeba dopajać. Pokarm matki dostatecznie nawadnia niemowlę nawet w okresie letnich upałów.

- Dziecko karmione wyłącznie piersią może oddawać stolec nawet raz na kilka dni. Nie jest to powód do niepokoju, o ile stolec jest prawidłowy, a u niemowlęcia nie obserwuje się dolegliwości.

- Niemowlę karmione piersią w pierwszych miesiącach życia powinno przybierać na wadze około 700-800g miesięcznie, czyli mniej więcej 170-200g tygodniowo. Te wartości przyjęto jako idealne, dla zapewnienia prawidłowego rozwoju psychoruchowego.

- Zaleca się karmienie z jednej piersi, aż do jej całkowitego opróżniania z pokarmu. Dopiero wówczas, w przypadku gdy dziecko w dalszym ciągu wykazuje chęć do jedzenia, należy rozpocząć karmienie drugą piersią. Karmienia należy rozpoczynać wymiennie - raz piersią lewą, a raz prawą.

- Należy pamiętać że niewielki zastój części gruczołów w piersi nie jest przeciwskazaniem do karmienia. Także stan zapalny piersi nie dyskwalifikuje jej z możliwości karmienia. Wówczas pokarm, pomimo stanu zapalnego, jest zdrowy i pełnowartościowy dla dziecka.

- Popularne choroby zakaźne dróg oddechowych i ich leczenie, w tym antybiotykami, zazwyczaj nie jest przeciwwskazaniem do karmienia piersią.

- Pamiętaj, aby zawsze powiadomić lekarza o tym, że karmisz piersią. Jest to istotna informacja, dzięki której lekarz dobierze optymalne leczenie, które w żaden sposób nie będzie niekorzystnie wpływać na twój pokarm i zdrowie dziecka.

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

MEDI WIZYTA.PL

PRZYCHODNIA ONLINE PEDIATRYCZNA

TELEKONSULTACJE Z PEDIATRĄ

WIZYTY DOMOWE PEDIATRYCZNE

CO NAS WYRÓŻNIA?

REAGUJEMY NATYCHMIAST

RECEPTY REFUNDOWANE

NAJLEPSI SPECJALIŚCI

ZAMÓW WYGODNIE PRZEZ STRONĘ MEDIWIZYTA.PL