



Odżywianie w trakcie laktacji

Zalecenia żywieniowe dla kobiet karmiących

Podobnie jak w ciąży, w czasie karmienia piersią Twój sposób żywienia ma ogromny wpływ na Twoje zdrowie i zdrowie maleństwa, dlatego:

- Twoja dieta powinna być urozmaicona i pełnowartościowa. Staraj się, aby w Twoim jadłospisie znalazły się różnorodne produkty ze wszystkich grup.
- Do chwili zakończenia karmienia piersią przeciwwskazane są wszelkie restrykcyjne diety odchudzające, które mogą przyczyniać się do zmniejszonego wytwarzania pokarmu aż nawet do zahamowania laktacji.
- Jedz regularnie, 5 razy dziennie. Pamiętaj, aby zachowywać około 3-godzinne przerwy między posiłkami.
- Twoje zapotrzebowanie na energię zwiększa się o około 500 kcal względem Twojego zapotrzebowania sprzed ciąży. Jedz więc nieco więcej niż w okresie ciąży. Pomimo zwiększonej kaloryczności diety powinnaś powoli chudnąć, pozbywając się nadmiaru tkanki tłuszczowej, która jest przewidziana na zwiększone potrzeby energetyczne związane z produkcją mleka.
- Podczas karmienia piersią zwiększa się zapotrzebowanie na płyny. Spożywaj je w ilości gaszącej pragnienie - około 2,5-3 litrów na dobę.

Rozprawmy się z mitami

- Nie eliminuj produktów wzdymających
Wiele karmiących matek nie spożywa produktów wzdymających (np. warzyw kapustnych, strączkowych, cebuli, produktów pełnoziarnistych, ciężkostrawnych) w obawie, że wywołają wzdęcie i kolikę u malucha. Wzdęcie powstaje w jelitach w wyniku fermentacji niestrawionych węglowodanów przez bakterie jelitowe, więc nie może przejść do mleka kobiecego, które powstaje z prekursorów składników pokarmowych we krwi. Kolka niemowlęcia, prawdopodobnie spowodowana jest niedojrzałością przewodu pokarmowego, występuje u większości niemowląt między 4 tygodniem a 5 miesiącem życia i mija samoistnie – sposób żywienia karmiącej matki nie ma na nią wpływu.
- Nie eliminuj produktów alergizujących
Mleko krowie i jego przetwory, orzechy, truskawki, cytrusy, czekolada i cały szereg innych produktów uznawanych za alergizujące często są eliminowane z diety przez kobiety karmiące z obawy, że wywołają alergię u dziecka. Wiadomo, że profilaktyczna eliminacja alergenów podczas laktacji nie zapobiega wystąpieniu alergii u dziecka, a nawet może zwiększać ryzyko jej wystąpienia, ponieważ oprócz alergenów w mleku występują również przeciwciała.
- Spożywaj produkty o wyraźnym smaku
Substancje smakowo-zapachowe z żywności mogą przechodzić do mleka matki. Dzieci chętniej spożywają mleko o nowym, ciekawym smaku (nawet czosnkowym), a poza tym, dzięki temu poznają smak żywności, którą będą otrzymywać podczas rozszerzania diety.

Pamiętaj o kilku zasadach:

- Spożywaj posiłki regularnie
Codziennie spożywaj regularnie 3 posiłki główne i dwa mniejsze. Przerwy między posiłkami nie powinny trwać dłużej niż 3-4 godziny. Nieregularny sposób żywienia może wpłynąć niekorzystnie na ilość wytwarzanego pokarmu, a brakujące składniki pokarmowe pochodzące z diety będą pozyskiwane od matki, zubożając jej organizm.
- Spożywaj posiłki urozmaicone
Urozmaicona dieta ma podstawowe znaczenie w celu uniknięcia niedoborów pokarmowych przede wszystkim w Twoim organizmie oraz prawidłowego rozwoju Twojego dziecka. Ponadto różnorodna dieta pozwala dziecku karmionemu piersią na skosztowanie różnych smaków, tym samym wczesne kształtowanie preferencji żywieniowych. Warto pamiętać, iż w okresie laktacji kobieta nie powinna traktować swojego sposobu żywienia jako monotonnej, mało urozmaiconej diety, ale wręcz przeciwnie, powinna żywić się w sposób urozmaicony, odpowiednio zbilansowany we wszystkie potrzebne składniki zarówno dla dziecka jak i matki.
- Postaw na jakość pożywienia
W diecie matki karmiącej przede wszystkim liczy się jakość, a nie ilość. Wybieraj produkty o wysokiej gęstości odżywczej, które będą dostarczały wielu cennych składników odżywczych.
Wśród nich pamiętaj o:
 - niskoprzetworzonych produktach zbożowych, jak pieczywo razowe, grube kasze, pełnoziarniste makarony;
 - chudych produktach mięsnych i innych źródłach białka, jak ryby, strączki i jaja;
 - warzywach i owocach (w tym surowych i owocach suszonych);
 - „dobrych tłuszczach”, jak oleje roślinne, orzechy i nasiona.
- Unikaj pustych kalorii
Podczas karmienia piersią poleca się unikanie produktów będących źródłem ‘pustych kalorii’, które dostarczają dodatkowo dużych ilości cukrów prostych i/lub tłuszczów trans, szkodliwych dla zdrowia. Do tej grupy zalicza się przemysłowo wytwarzane słodczyce i ciasta, słodkie napoje, chipsy, produkty typu fast-food, zupy i sosy w proszku. Ponadto, będąc matką karmiącą unikaj:
 - alkoholu, który poza negatywnym wpływem na ilość wytwarzanego mleka, może powodować u niemowlęcia senność, wymioty, pocenie, zaburzenia wzrostu. Nawet najmniejsza dawka tej substancji dostarczona wraz z mlekiem mamy może wpływać negatywnie na rozwój dziecka w przyszłości;
 - mocnej herbaty, kawy i napojów energetyzujących. Kofeina zawarta w tych płynach łatwo przenika do pokarmu kobiecego i może powodować nadmierne pobudzenie u dziecka i problemy z zasypianiem.

Podczas pobytu w Szpitalu Specjalistycznym im. Świętej Rodziny istnieje możliwość skorzystania z konsultacji dietetycznej. Potrzebę odbycia konsultacji wystarczy zgłosić położnej Oddziału Położnictwa.

Bibliografia:

Szostak-Węgierek D. (red.), Żywienie w czasie ciąży i karmienia piersią, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2021.

Lange E., Włodarek D. (red.), Współczesna dietoterapia, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2023.

Gajewska D., Weker H., Żywienie kobiet w okresie ciąży – teoria i praktyka, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa 2021.

<https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywieniowe/>

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>