



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ZAL. 29-P-Q-Ż-09

DIETA DLA KOBIET KARMIĄCYCH PIERSIĄ

Kobieta karmiąca piersią powinna przestrzegać diety zdrowej, różnorodnej i urozmaiconej. W okresie laktacji nie trzeba przestrzegać żadnych restrykcji ani stosować żadnych diet.

Zapotrzebowanie kaloryczne w okresie karmienia piersią

Aktualne polskie normy żywienia sugerują, że kobiety w okresie laktacji powinny zwiększyć spożycie energii o około 505 kcal dziennie.

Dieta kobiety w okresie karmienia piersią

- ❖ Jedz 4-5 posiłków dziennie o regularnych porach, śniadanie zjedz do godziny od przebudzenia, a ostatni posiłek na 2 godziny przed snem,
- ❖ Twoja dieta powinna być wysokoenergetyczna,
- ❖ Głównym źródłem energii w twoich posiłkach powinny być węglowodany złożone, czyli produkty razowe (pieczywo razowe, kasze, ryż brązowy, makaron razowy, płatki pełnoziarniste),
- ❖ W każdym posiłku powinny się znajdować warzywa i/lub owoce (przewagę powinny stanowić warzywa i owoce w postaci surowej, nieprzetworzonej),
- ❖ W każdym z głównych posiłków powinno znajdować się źródło pełnowartościowego białka (mięso, wędlina, ryby, jajka, produkty mleczne),
- ❖ Jeśli jesteś wegetarianką to możesz sięgać po rośliny strączkowe (ciecierzyca, soczewica, groch, fasola, soja) oraz tofu, które również będą dobrym źródłem białka,
- ❖ Codziennie jedz minimum 1-2 porcje produktów mlecznych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (jogurty naturalne, twaróg, sery żółte, mleko, kefir, maślanka),
- ❖ 1-2 razy w tygodniu sięgaj po tłuste ryby morskie, które dostarczają niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (konieczne dla prawidłowego rozwoju mózgu dziecka), do takich ryb zaliczamy: łosoś, pstrąg, sardynki, śledzie,
- ❖ Pilnuj aby dostarczać odpowiednią ilość płynów (około 2-3 litry, w tym minimum 1,5 litra wody), płyny dostarczamy również wraz z owocami i warzywami, sokami, herbatą, kawą, jogurtami, koktajlami, zupami itp.

Okres karmienia piersią nie jest odpowiednim czasem na odchudzanie i stosowanie diet niskokalorycznych. Kaloryczność diety poniżej 1600 kcal może spowodować zatrzymanie produkcji mleka.

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

Dodatkowo:

- Produkty wzdymające (warzywa kapustne, cebula, rośliny strączkowe) nie przenikają do mleka matki i nie powodują bólów brzuszka i kolki niemowlęcej – nie trzeba ich eliminować przez matkę w okresie laktacji, wzdęcia i gazy mogą pojawić się jedynie u matki,
- Kofeina z kawy, jak i herbaty może przechodzić do pokarmu matki, ale są to bardzo małe ilości, które nie powinny mieć wpływu na dziecko. Kobieta karmiąca piersią w ciągu dnia może więc wypić około 2-3 filiżanki kawy.
- Nikotyna oraz alkohol przedostają się do mleka matki i mogą szkodzić dziecku.
- Dieta eliminacyjna u matki karmiącej nie wpływa na ryzyko rozwoju alergii u dziecka. Nie ma podstaw do eliminacji tych produktów przez matkę karmiącą.
- Niektóre produkty, a zwłaszcza produkty alergizujące mogą wywoływać dolegliwości u dziecka i może to być związane z alergią lub nietolerancją. Jeśli obserwujemy u dziecka jakąś nieprawidłową reakcję po ich spożyciu to należy dany produkt wyeliminować na jakiś czas, a najlepiej skonsultować się z lekarzem w celu diagnostyki potencjalnej alergii.
- Nie ma potrzeby eliminacji z diety napojów gazowanych, ponieważ dwutlenek węgla (gaz) nie przenika do mleka matki i tym samym nie powoduje dolegliwości u dziecka. Zaleca się jednak eliminację słodkich napojów gazowanych (coca-cola, fanta, sprytne, oranżada), ale ze względu na dużą zawartość cukru. Bez obaw można zaś sięgać po wodę gazowaną.
- Bawarka nie ma wpływu na produkcję mleka. Jeśli nie pijesz i nie lubisz bawarki to nie musisz po nią sięgać, a jeśli ci smakuje to możesz ją pić.
- Picie mleka nie ma wpływu na produkcję mleka. Na produkcję mleka wpływa odpowiednie odżywianie i nawodnienie.

Dlaczego warto karmić piersią?

- ❖ Mleko matki jest idealnie dopasowane do potrzeb żywieniowych noworodka,
- ❖ zawiera wszystkie niezbędne składniki odżywcze oraz związki bioaktywne, które przyczyniają się do krótko-, i długoterminowych korzyści zdrowotnych,
- ❖ wyłączenie karmienia piersią w ciągu pierwszych 6 miesięcy życia wykazuje efekt ochronny przed chorobami zakaźnymi, infekcjami dróg oddechowych, zapaleniem ucha środkowego, zmniejsza ryzyko wad zgryzu oraz zespołu nagłej śmierci łóżeczkowej



**SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE**

(SIDS), zmniejsza również w późniejszym wieku ryzyko otyłości, cukrzycy typu 2, astmy, chorób atopowych i chorób zapalnych jelit,

- ❖ karmienie piersią wspiera odpowiednią kolonizację drobnoustrojami przewodu pokarmowego dziecka, co wpływa na jego odporność,
- ❖ dodatkowo karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na wiele nowotworów, w tym raka piersi, jajnika i macicy.