



INFORMACJA DLA PACJENTKI

ODŻYWIANIE KOBIETY KARMIĄCEJ

Kobieta karmiąca piersią powinna:

- Spożywać potrawy lekkostrawne, gotowane, pieczone. W ciągu dnia 3 główne posiłki oraz 2 przekąski.
- Wybierać produkty świeże i wysokiej jakości, z niewielką zawartością tłuszczu, mało przetworzone.
- Korzystać z różnorodnych produktów, urozmaiconego jadłospisu, aby dostarczać wszystkich potrzebnych składników odżywczych, witamin i składników mineralnych.

Piramida zdrowego odżywiania kobiety w okresie karmienia piersią

- 5 porcji produktów zbożowych
- 4 porcje warzyw
- 3 – 4 porcji nabiału
- 2 porcje ryb, drobiu oraz mięsa
- niewielką ilość tłuszczów (oleje roślinne).

Jeżeli mama karmiąca i dziecko tolerują dobrze każdy rodzaj pokarmu, nieuzasadnione są ograniczenia dietetyczne w jadłospisie kobiety karmiącej.

Kobieta karmiąca piersią nie powinna:

- Drastycznie ograniczać ilości spożywanych produktów.
- Stosować diet eliminacyjnych na własną rękę.
- Stosować diet niedoborowych.
- Ograniczać ilościowo i jakościowo codziennej diety aby nie pogarszać jakości pokarmu. Niedobory żywieniowe u matki oznaczają niedobory u dziecka.
- Jeżeli zostanie potwierdzona nietolerancja pokarmowa u dziecka należy po konsultacji z lekarzem pediatrą, alergologiem - zastosować dietę eliminacyjną u matki.
- Unikać nadmiaru soli, słodczy, cukru, słodkich napojów, żywności typu fast-food, alkoholu (obniża się wydzielanie mleka), papierosów (trucizna), kofeiny – mocnej kawy, czarnej(mocnej) herbaty, coca coli (działanie drażniące), napojów gazowanych.

Prawidłowe tempo chudnięcia po porodzie to:

- 8 kg w pierwszym tygodniu po porodzie
- 9 kg w pierwszym miesiącu po porodzie
- 2 kg w ciągu kolejnych miesięcy po porodzie