

Odżywianie kobiety karmiącej

Mleko matki jest kompletnym i najbezpieczniejszym pokarmem dla dziecka. Karmiąca mama powinna pamiętać, że ważną rolę w produkcji mleka odgrywa odżywianie – racjonalne, zdrowe, urozmaicone, lekkostrawne i bogate w pełnowartościowe produkty. Ważne jest, aby zwiększyła ilość spożywanego pokarmu, którego organizm potrzebuje do wytwarzania pokarmu dla dziecka. Zapotrzebowanie wzrasta o około 500 kilokalorii dziennie, co odpowiada jednemu dodatkowemu posiłkowi i pozwala organizmowi wyprodukować ok 750 ml mleka. Kobieta karmiąca powinna zwiększyć spożycie pokarmu o około 10% przy braku aktywności fizycznej lub o przynajmniej 20%, jeżeli jest średnio lub bardzo aktywna fizycznie, powinna również zdecydowanie unikać ciężkiej pracy fizycznej.

Zasady odżywiania matki karmiącej

Kobieta stosująca zróżnicowaną dietę, zgodną ze swoim apetytem, zazwyczaj dostarcza wystarczająco dużo pożywienia, żeby zaspokoić dodatkowe potrzeby związane z karmieniem piersią. Karmiąca mama powinna odżywiać się zgodnie z zasadami prawidłowego żywienia, czyli jeść m.in. mięso, ryby, orzechy, nasiona, zboża, fasolę, warzywa, owoce (zalecane sezonowe i lokalne), sery, mleko, olej i lokalne produkty oraz przyjmować minimum 2 litry płynów dziennie.

Kobieta powinna karmić piersią, nawet jeżeli nie spożywa odpowiedniej ilości jedzenia, ponieważ jej organizm nadal produkuje mleko dobrej jakości. Część składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego rozwoju dziecka może pochodzić z zapasów zgromadzonych podczas ciąży.

Jeżeli kobieta jest poważnie niedożywiona, zmniejsza się ilość produkowanego mleka. Mamy z niedoborem konkretnych mikroelementów lub kobiety bardzo szczupłe powinny zgłosić się o poradę w zakresie żywienia i wprowadzenia właściwej diety.

Produkty, których należy unikać

Przez cały okres karmienia piersią kobieta powinna zrezygnować z produktów, które mają szkodliwy wpływ na rozwój dziecka. Są to:

- alkohol – alkohol spożywany przez karmiącą mamę wraz z jej mlekiem przenika do organizmu dziecka. Szkodzi zdecydowanie bardziej dziecku niż kobiecie, ponieważ jego wątroba nie jest jeszcze w pełni dojrzała, by trawić alkohol;
- narkotyki;
- mocna kawa, napoje energetyzujące – zawarta w tych napojach kofeina wraz z mlekiem przenika do organizmu dziecka. W rezultacie dziecko może być rozdrażnione i nadmiernie pobudzone, może mieć kłopoty ze snem;
- margaryna, chipsy, paluszki, dania typu fast food, wyroby ciastkarskie, pieczywo cukiernicze i zupy z torebki – mogą zawierać izomery trans (nienasycone kwasy tłuszczowe, powstające w wyniku utwardzania / przemysłowego przetwarzania olejów roślinnych), które wraz z mlekiem przenikają do organizmu dziecka, wpływając niekorzystnie na rozwój jego mózgu;
- niektóre wędliny, kiełbasy, pasztety z puszki, napoje gazowane, galaretki, kisiele w proszku, cukierki owocowe, serki topione, niektóre jogurty, konserwy i inne produkty zawierające benzoan sodu, glutaminian sodu i kwas fosforanowy mogą wywołać u dziecka alergię objawiającą się bólem brzucha, wysypką lub wymiotami oraz utrudniają wchłanianie żelaza i wapnia.