



SZPITAL SPECJALISTYCZNY
IM. ŚWIĘTEJ RODZINY SPZOZ



ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA KOBIET KARMIĄCYCH

STANDARD SZPITALNEGO ŻYWIENIA
KOBIET W CIĄŻY I W OKRESIE POPORODOWYM – DIETA MAMY



Dowiedz się więcej:
Tel. 512 894 901

ul. A. J. Madalińskiego 25
02-544 Warszawa
www.szpitalmadalinskiego.pl

Od pierwszych dni życia dla Ciebie



ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA KOBIEŃ KARMIAĄCYCH

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 przyczynić 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 na nią nie wpływa.

- 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:

UREGULOWANIE

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.

UROZMAICENIE

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 zadbać by żywić się w sposób urozmaicony, odpowiednio zbilansowany we wszystkie potrzebne składniki zarówno dla dziecka jak i matki.

UMIARKOWANIE

W diecie matki karmiącej przede wszystkim liczy się jakość, a nie ilość. Stąd 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.

UNIKANIE

Podczas karmienia piersią poleca się unikanie produktów będących źródłem pustych kalorii, które dostarczają dodatkowo dużych ilości cukrów prostych i/lub tłuszczów izomerów tran, szkodliwych dla zdrowia. Do tej grupy zalicza się przemysłowo wytwarzane słodycze i ciasta, słodkie napoje, chipsy, produkty typu fast-food, zupy i sosy w proszku.

Ponadto matka karmiąca powinna unikać:

- 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.

ŹRÓDŁA

ncez.pl

Poradnik laktacyjny Szpitala Świętej Rodziny



PROGRAM

Nasz Szpital jest realizatorem programu pilotażowego NFZ i Ministerstwa Zdrowia „Standard szpitalnego żywienia kobiet w ciąży i w okresie poporodowym – Dieta Mamy”.

Celem głównym pilotażu jest wdrożenie modelu żywienia zapewnianego kobietom w ciąży i w okresie poporodowym hospitalizowanym w oddziałach szpitalnych oraz propagowanie zasad zdrowego odżywiania wśród pacjentek po zakończeniu hospitalizacji.

KORZYŚCI DLA CIEBIE

- Podczas pobytu w naszym Szpitalu masz możliwość skorzystania z konsultacji dietetycznej – wystarczy to zgłosić położnej w oddziale.
- Dodatkowo przez 2 miesiące od zakończeniu hospitalizacji masz możliwość kierowania pytań do szpitalnego dietetyka drogą elektroniczną na adres: dietetyk@szpitalmadalinskiego.pl.
Pamiętaj, aby w treści maila podać **numer księgi głównej** - numer ten widnieje na karcie informacyjnej leczenia szpitalnego.
- Na naszej stronie szpitalmadalinskiego.pl znajdziesz jadłospis na każdy dzień pobytu w szpitalu.
- Jeśli chcesz się z nami podzielić opinią na temat serwowanych posiłków w naszym Szpitalu zachęcamy do kontaktu mailowego lub zgłaszanie uwag bezpośrednio do personelu w oddziale.

Więcej informacji na temat prawidłowego żywienia kobiet w ciąży i kobiet karmiących
znajdziesz na stronie internetowej Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej:
www.ncez.pl.

Zapraszamy do skorzystania z bezpłatnych porad dietetycznych on-line pod adresem:
<https://poradnia.ncez.pl/>

