



# Dieta mamy karmiącej piersią – najważniejsze zalecenia

## I. Mama karmiąca piersią nie musi być na specjalnej diecie ☺

Według obecnego stanu wiedzy mama karmiąca piersią powinna stosować **zasady zdrowego odżywiania**, ponieważ to co zjada w tym okresie przede wszystkim wpływa na jej zdrowie oraz samopoczucie. Natomiast wpływ na skład mleka jest dużo mniejszy niż dotychczas sądzono. Większość ważnych dla zdrowia dziecka składników pozyskana jest między innymi z rezerw zgromadzonych w organizmie kobiety przed i w trakcie ciąży.

## II. Mama karmiąca piersią je dla dwojga a nie za dwoje

W trakcie karmienia piersią zapotrzebowanie energetyczne kobiety w pierwszym półroczu życia dziecka wzrasta o około **500 – 650 kcal**, następnie maleje w miarę przyjmowania dodatkowych posiłków przez dziecko.

Mamo karmiąca pamiętaj:

- ✓ 500 kcal dostarczysz zjadając: 2 kromki chleba żytniego z masłem, chudym twarogiem i pomidorem oraz jabłko.
- ✓ kobiety szczuplejsze oraz aktywne fizycznie powinny zjadać więcej kalorii.

## III. Regularność i urozmaicenie to podstawa!

Systematyczność zapobiega gromadzeniu nadmiaru tkanki tłuszczowej, dlatego:

- ✓ **spożywaj 4 -5 posiłków dziennie o stałych porach.**

Urozmaicenie –pomaga dostarczyć wszystkie niezbędne składniki odżywcze, dlatego:

- ✓ jedz różnorodne produkty spożywcze.

## IV. Tego w diecie mamy karmiącej nie może zabraknąć:

- ✓ **Wielonienasyconych kwasów tłuszczowych** – pochodzące z dobrej jakości tłuszczów roślinnych np. oleju rzepakowego, lnianego, oliwy z oliwek oraz tłustych ryb morskich,
- ✓ **Pełnowartościowego białka** – mleko i produkty mleczne, mięso, ryby, jajka,
- ✓ **Węglowodanów złożonych** – pełnoziarniste pieczywo, grube kasze, płatki owsiane, razowe makarony, brązowy ryż,
- ✓ **Źródeł żelaza** – czerwone mięso, ryby, jajka, orzechy, nasiona roślin strączkowych, kasze,
- ✓ **Warzyw i owoców** – najlepiej w postaci surowej,
- ✓ **Wody** – kobieta karmiąca powinna wypijać do 3 l płynów dziennie. Większość tej puli powinna stanowić woda. Dodatkowo można pić w niewielkiej ilości soki 100 % (najlepiej przygotowane w domu), mleko, herbatę lub kawę.



## V. W diecie mamy karmiącej przede wszystkim należy unikać:

- ☹ **Nadmiaru nasyconych kwasów tłuszczowych** – zwłaszcza słodyczy, batonów, słonych przekąsek, chipsów, smalcu, słoniny, tłustych wędlin,
- ☹ **Żywności wysokoprzetworzonej** - zawierającej dużo dodatków do żywności między innymi zawierającej aspartam, syrop glukozowo – fruktozowy, glutaminian sodu, azotyn sodu, żółte barwniki,
- ☹ **Alkoholu** – alkohol przenika do mleka mamy. 1 promil alkoholu we krwi matki to około 0,4 promila we krwi dziecka!
- ☹ picia herbaty do posiłków, ponieważ utrudnia wchłanianie żelaza.

## VI. Wbrew do niedawna krążącym opiniom mama karmiąca może spożywać:

- ☺ **Nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne oraz cebulę** – produkty te przez wiele lat uważane były za przyczynę kolek u dzieci. Jednak nie mają one na to wpływu. Jedzone w nadmiarze mogą wywołać wzdęcia u mamy. Jeśli mimo to obawiasz się, że po ich zjedzeniu dziecko będzie miało kolki to wprowadzaj te produkty powoli w małych ilościach.
- ☺ **Kawę** – w ciągu dnia możesz wypić 1 - 2 kaw. Jedynie kawa pita w nadmiarze może powodować u dziecka problemy z zaśnięciem oraz zwiększyć pobudliwość.
- ☺ **Orzechy, Truskawki, cytrusy, pszenicę, jajka, czekoladę** – nie udowodniono wpływu spożywania przez matkę produktów potencjalnie alergizujących na rozwój alergii u dziecka.

## VII. Jak przyrządzać potrawy dla mamy karmiącej piersią?

Dla mamy karmiącej piersią **nie trzeba przygotowywać innych posiłków niż dla reszty rodziny**. Najważniejsze, żeby unikać smażenia.

- ✓ Potrawy można gotować w wodzie lub na parze, dusić, grillować na patelni do grillowania lub piec.
- ✓ Owoce i warzywa w miarę możliwości najlepiej jeść surowe.

## VIII. Mama karmiąca to mama aktywna fizycznie

- Mama karmiąca piersią ( jeśli stan zdrowia jej na to pozwala ) powinna być aktywna fizycznie przez minimum **30 minut dziennie**.
- Po porodzie można np. spacerować z wózkiem, a w miarę upływu czasu jeździć na rowerze lub biegać

Opracowała:  
mgr Maria Chmiel