



ODŻYWIJ SIĘ PRAWIDŁOWO I BĄDŹ AKTYWNA



W OKRESIE
KARMIENTA PIERSIĄ

Pamiętaj! Jeśli karmisz piersią
– Twoje żywienie wciąż
ma podwójne znaczenie



Pokarm kobiecy jest najbardziej wartościowym pożywieniem dla niemowląt. Karmienie piersią jest nie tylko najlepszym rozwiązaniem żywieniowym dla Twojego dziecka, lecz także Tobie przynosi znaczne korzyści.

Korzyści płynące z karmienia piersią

dla dziecka

- Twoje mleko ma skład idealnie dopasowany do potrzeb dziecka,
- Twój pokarm zawiera wszystkie niezbędne składniki w odpowiednich proporcjach, oraz przeciwciała, które zapewniają ochronę przed chorobami,
- składniki Twojego mleka są trawione i przyswajane przez niemowlę w sposób optymalny,

dla mamy

- przyspiesza powrót do pełnego stanu zdrowia w okresie połogu,
- pomagają odzyskać figurę sprzed ciąży,
- jest wygodne i tanie,
- zmniejsza ryzyko zachorowania na nowotwór piersi, jajników,

- Twoje mleko jest zawsze świeże i ma odpowiednią temperaturę,
- **karmienie piersią pozwala na nawiązywanie emocjonalnej więzi między dzieckiem i matką (rozвивa poczucie ciepła, miłości i przywiązania).**

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby dziecko przez pierwszych 6 miesięcy życia było karmione wyłącznie piersią. Po tym okresie powinnaś rozpocząć rozszerzanie diety dziecka o inne posiłki i produkty, nie rezygnując jednak z karmienia piersią, które w miarę możliwości powinno być kontynuowane.

PODSTAWOWE ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA KOBIET 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. Uważaj jednak na produkty, które mogą wywołać kolikę lub alergię u dziecka.
- ✔ Jedz regularnie, 5 razy dziennie. Pamiętaj, aby zachowywać około 3-godzinne przerwy pomiędzy 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.
- ✘ **Nie stosuj diet odchudzających w czasie laktacji, ponieważ wytwarzane przez Ciebie mleko nie będzie pełnowartościowe!**
- ✘ Wystrzegaj się nadmiernie przetworzonej, konserwowanej chemicznie żywności oraz żywności zawierającej sztuczne aromaty i barwniki.
- ✘ Staraj się eliminować cukier i słodczyce – dostarczają tylko zbędnych kalorii, bez tak ważnych w tym okresie witamin i minerałów.

TO CO JESZ I PIJESZ, PRZENIKA DO MLEKA W PROCESIE LAKTACJI, DLATEGO:

- ✘ Czasem, gdy mleko zmieni smak lub zapach, dziecko może nie chcieć ssać piersi, dlatego unikaj spożywania potraw zmieniających smak i zapach mleka, m.in.: cebula, czosnek, brokuły, przyprawy.
- ✘ Wystrzegaj się potraw smażonych, ciężkostrawnych, tłustych, ostrych i kwaśnych.
- ✘ Eliminuj słodczyce i produkty typu fast food, które są źródłem izomerów trans nienasyconych kwasów tłuszczowych.
- ✘ Unikaj picia kawy i herbaty. Kofeina i teina mogą powodować nadmierną aktywność i zaburzenia snu niemowlęcia.
- ✘ Zrezygnuj z picia alkoholu i palenia tytoniu, ponieważ ich szkodliwe składniki przechodzą do mleka.
- ⚠ Zanim zastosujesz jakiegokolwiek leki, skonsultuj się z lekarzem i przeczytaj ulotkę, ponieważ wiele leków nie może być stosowanych podczas karmienia piersią.

Obserwuj swoje dziecko i w przypadku pojawienia się kolki lub alergii pokarmowej, zastosuj odpowiednie modyfikacje żywieniowe.

KOLKA NIEMOWLĘCA

Niektóre spożywane przez Ciebie pokarmy mogą powodować kolkę u Twojego dziecka. Produkty, które podejrzewasz o wywołanie kolki, powinnaś wyeliminować z diety. Możesz spróbować wprowadzić je ponownie, gdy dolegliwości ustąpią. Pamiętaj jednak, aby robić to stopniowo i pojedynczo, jednocześnie pilnie obserwując reakcję dziecka.

Produkty, które mogą powodować kolkę:

czosnek, cebula, kapusta, brokuły, morele, suszone śliwki, fasola, rabarbar, czekolada, kakao i świeże owoce.



ALERGIA POKARMOWA

Nawet jeśli w waszej rodzinie występowały alergie pokarmowe, nie powinnaś wykluczać „na wszelki wypadek” produktów, które mogą być potencjalnie alergizujące, ponieważ wiąże się to z ryzykiem poważnych niedoborów.

Jeśli zaobserwujesz u swojego dziecka objawy alergii pokarmowej, rozważ wykluczenie ze swojej diety produktów alergizujących i niezwłocznie skonsultuj się z lekarzem, który zaleci właściwe postępowanie.

**PAMIĘTAJ, ŻE KARMIENIE PIERSIĄ TO NAJLEPSZY SPOSÓB,
ABY USTRZEC DZIECKO PRZED ALERGIĄ POKARMOWĄ!**

Produkty potencjalnie alergizujące: mleko i przetwory mleczne, jaja, ryby, owoce cytrusowe, kiwi, owoce morza, kakao, czekolada, orzechy (zwłaszcza ziemne), produkty zawierające duże ilości konserwantów, pomidory, soja, seler, owoce drobnopestkowe.

Jeśli już masz pewność, co uczuła Twoje dziecko, pamiętaj, że nawet niewielka ilość tego produktu nie może się znaleźć w Twoim jadłospisie.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA U KOBIET KARMIAĄCYCH PIERSIĄ

Właśnie zostałam Mamą i zastanawiasz się, co zrobić, by wrócić do formy, aktywności fizycznej, a jednocześnie zadbać o odpowiedni pokarm dla Twojego maleństwa.

Aktywność fizyczna poprawia ukrwienie, także klatki piersiowej, i tym samym pobudza laktację. Dlatego tak istotne jest, byś wykonywała ćwiczenia o umiarkowanej intensywności.

KILKA WSKAZÓWEK, KTÓRE W TRAKCIE KARMIENIA PIERSIĄ POZWOLĄ CI WRÓCIĆ DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ PO PORODZIE

- 1. Zaczynj od ćwiczeń mięśni Kegla.** Możesz te ćwiczenia wykonywać już w pierwszej dobie po porodzie. Ćwiczenia te zmniejszają ryzyko wystąpienia problemów z nietrzymaniem moczu oraz przyspieszają „powrót brzucha” do stanu sprzed ciąży.
- 2. Rozsądnie zaplanuj pierwsze formy aktywności.** Przestrzegaj zasady, że dopóki karmisz piersią, podejmujesz umiarkowaną aktywność fizyczną, która nie wywołuje tzw. zakwasów.
- 3. W okresie karmienia piersią możesz czuć wyjątkowe zmęczenie.** Aktywność w formie krótkich spacerów doda Ci energii oraz dotleni Twój organizm.
- 4. Już sam fakt noszenia dziecka jest dla Ciebie formą aktywności.** Wykorzystaj to, bo dzieci uwielbiają, kiedy angażuje się je do zabawy.
- 5. Po okresie połogu, możesz do spacerów dodać inne ćwiczenia.** Skup się na ćwiczeniach mięśni głębokich grzbietu i brzucha (np. ćwiczenia typu pilates) oraz na ćwiczeniach wzmacniających – Twój maluch będzie ważył coraz więcej.
- 6. Jeżeli chcesz rozpocząć swoją aktywność ruchową jeszcze w trakcie połogu, pamiętaj, by w okresie 6 tygodni nie wykonywać klasycznych brzuszków.**
- 7. Jeżeli zależy Ci na stopniowej utracie wagi, wydłużaj spacery i uzupełniaj je stopniowo o ćwiczenia wzmacniające** (np. przysiady, unoszenia ramion, brzuski, wypady).

www.zachowajrownowage.pl

Opracowanie: Instytut „Pomnik-Centrum Zdrowia Dziecka” przy współpracy z P. Bernatek-Brzózka, M. Hajduczek-Zgazańska, K. Żywcyk.
Recenzja: prof. J. Charzewska.

Ulotkę zrealizowano ze środków finansowych projektu „Zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej” współfinansowanego przez Szwajcarię w ramach szwajcarskiego programu współpracy z nowymi krajami członkowskimi Unii Europejskiej.

Kierownik projektu: prof. dr hab. med. Mirosław Jarosz

Realizator:



Instytucja współfinansująca:

