



Podstawowe cechy diety kobiety karmiącej piersią

- **Lekkostrawna** - głównie potrawy gotowane i pieczone z niewielką zawartością tłuszczu.
- **Urozmaicona** - zaleca się wykorzystywanie różnorodnych produktów, dostarczających składników odżywczych, witamin, soli mineralnych:

Grupa I: produkty zbożowe (kasza, ryż, makarony, pieczywo).

Grupa II: warzywa i owoce.

Grupa III: produkty białkowe roślinne i zwierzęce (mięso, ryby, jaja, mleko i jego przetwory rośliny strączkowe).

Grupa IV: tłuszcze roślinne i zwierzęce, cukier (słodyczne).

- **Racjonalna** - należy korzystać głównie z produktów I i II grupy, w mniejszych ilościach produkty z III i IV grupy, ograniczać słodyczne. Spożywać 3 główne posiłki w ciągu dnia, nie przejadać się (zapotrzebowanie kaloryczne w czasie laktacji wzrasta o 500 - 600 kcal dziennie, co zaspokaja jeden niewielki posiłek).
- **Pełnowartościowa** - wybieranie żywności świeżej, wysokiej jakości, bez konserwantów, z małą zawartością soli i cukru.
- **Zapewniająca odpowiednią ilość płynów** - matka karmiąca powinna pamiętać o zaspokajaniu pragnienia (najlepsza jest woda, soki, naturalne herbaty owocowe, napary z ziół).
- **Po nakarmieniu dziecka** - raz na jakiś czas mama karmiąca może pozwolić sobie na słabą kawę czy kieliszek wina.

Jedzenie nie powinno być dla nikogo stresem, należy jeść to co się lubi i pamiętać o powyższych zasadach. Warto natomiast obserwować, **jak dziecko reaguje na posiłki matki**. Jeżeli po jakimś pokarmie u dziecka występuje niepokój, kolka jelitowa, wysypka, to takiego pokarmu należy unikać.

Grupy produktów, których spożywanie przez matkę może wywołać niekorzystne reakcje u dziecka:

- Potrawy ciężkostrawne: tłuste wędliny, mięsa, sery, potrawy smażone.
- Produkty wzdymające: groch, fasola, kapusta, cebula.
- Produkty o zdecydowanym zapachu i smaku: czosnek, kalafior, ostre przyprawy.
- Silne alergeny: owoce cytrusowe, truskawki, kakao, czekolada, orzechy, ryby, jaja, mleko i jego przetwory.

Sporządziła:

Poł. specj. Zofia Otwinowska

Zatwierdzili:

Kier. oddz. neonat.

Dr. Grażyna Pazera

Kier. oddz. poł. – gin.

Dr hab. n. med. prof UJK Wojciech Rokita