Zalecenia żywieniowe dla matek karmiących

- Jadaj 4-5 posiłków o stałych porach
- Głównym źródłem energii w twoich posiłkach powinny być tzw. dobre węglowodany (kasze, ryż, pieczywo razowe, warzywa).
- 2 posiłki dziennie powinny zawierać produkty bogate w żelazo: chude mięso, wędlinę.
- Składnikiem każdego posiłku powinny być warzywa (jak szpinak, który jest bogaty w potas, żelazo, kwas foliowy i magnez) oraz owoce.
- 2 razy w tygodniu jadaj tłuste ryby morskie, dostarczają one kwasów tłuszczowych z grupy omega – będących podstawowym składnikiem komórek mózgowych.
- Codziennie zjedz kilka porcji produktów mlecznych będących dobrym źródłem wapnia i białka (jogurt, ser biały, ser żółty, mleko) – podstawowego budulca kości i zębów.
- Pij sporo płynów od 2 – 3 l dziennie: mleko, świeże soki owocowe i warzywne – które mogą być rozcieńczone przegotowaną wodą, niegazowaną wodę mineralną, herbatki owocowe (karmiąca matka powinna pić tyle na ile ma ochotę, natura wyposażyła ludzi w delikatny mechanizm zwany pragnieniem, który reguluje ilość płynów).
- Dobrym sprawdzianem prawidłowości żywienia kobiety karmiącej jest częsta kontrola ciężaru ciała matki oraz niemowlęcia. Brak przyrostu wagi matki, a prawidłowy wzrost ciężaru dziecka stanowi gwarancje, że stosowany sposób żywienia jest racjonalny.
- W okresie laktacji ważna jest różnorodność pełnowartościowych pokarmów. Karmienie piersią wymaga od karmiącej przestrzegania diety racjonalnej, zdrowej dla niemowlęcia, ale i urozmaiconej. Często dieta karmiącej redukuje jej jadłospis do ryżu, marchewki i gotowanego mięsa. Tak uboga dieta to prosta droga do powstania niedoborów w organizmie mamy.
- Jeśli podejrzewasz, że jakiś produkt w twojej diecie szkodzi dziecku, dopiero wtedy wyeliminuj go i obserwuj, czy niepokojące objawy (wysypka, wzdęcia, luźne stolce) zanikają.
- Do produktów **najczęściej alergizujących** należą: jaja, kakao, czekolada, truskawki, orzechy, soja, owoce cytrusowe. Ostrożność jest wskazana w przypadku potraw ciężkostrawnych i wzdymających, jak kapusta groch, grzyby, śliwki suszone, potrawy smażone – tych lepiej unikać.
- Na czas karmienia wyeliminuj także: alkohol, mocną herbatę i kawę, słodkie napoje gazowane, słodycze, fast foody, konserwy, lody, batony.

opracowała:
mgr Aneta Jasonek, dietetyk

PORADNIA DIETETYCZNA
Szpitalne Centrum Medyczne w Goleniowie Sp. z o.o.
72-100 Goleniów, ul. Nowogardzka 2
NIP:856-18-46-307, REGON 321188937
Nr KRS 00 00 40 96 36
telefon do rejestracji 91 466 43 64
Aneta Jasonek

Szpitalne Centrum Medyczne w Goleniowie sp. z o.o.