Dieta mamy karmiącej piersią – to temat, który bardzo często pojawia się na zarówno na grupach w social mediach, jak również podczas spotkań z położnymi. Co wolno jeść mamie, która karmi? Jakich produktów unikać, żeby nie zaszkodzić maluchowi? Rozprawiamy się z dietą mamy karmiącej raz na zawsze!

Co by tu zjeść?

Nad tym zastanawia się każda mama karmiąca piersią. Nawet jeśli czytałaś dużo na temat tego jak masz się odżywiać, uzupełniłaś wiedzę na zajęciach w szkole rodzenia, to i tak niejednokrotnie będziesz zadawała sobie pytanie – czy jest jakaś specjalna dieta dla mamy karmiącej? Jakie produkty są wskazane, a jakie zakazane? Kapusta, mleko, czekolada? Czy można spożywać je bez szkody dla malucha? Dieta powinna być lekkostrawna? A może można jeść wszystko – bez ograniczeń?

Uwaga! Zapamiętajcie i dzielcie się tą wiedzą ze swoimi karmiącymi koleżankami – nie ma diety mamy karmiącej piersią!

Karmienie piersią jest stanem w pełni fizjologicznym i odżywianie w tym czasie nie różni się od prawidłowego odżywiania młodej kobiety.

- Powinnaś żywić się zdrowo, a Twoja dieta powinna być zbilansowana.
- Możesz jeść wszystko to, co biega, skacze i rośnie w naszej strefie klimatycznej.
- Nie wyłączaj z jadłospisu produktów „na wszelki wypadek”. W świetle aktualnych doniesień naukowych nie znajduje to uzasadnienia.
- Zwracaj uwagę na to, by jadłospis był urozmaicony, a to co jesz – wartościowe.

Twój organizm otrzyma wtedy wszystkie potrzebne składniki odżywcze, witaminy, mikroelementy. Zatem jedz i edukuj wszystkie kobiety w naszym otoczeniu, nie tylko karmiące piersią.

Dieta mamy karmiącej

Przy okazji rozmów o jadłospisie mamy karmiącej często spotykamy się z pytaniami, czy podczas karmienia piersią można stosować diety odchudzające?

Odchudzanie podczas karmienia piersią jest tematem, który budzi wiele pytań i rozważań. Jeśli to możliwe, odłóż decyzję o odchudzaniu na później. Dlaczego?

Phoca PDF

- Po porodzie organizm potrzebuje czasu na regenerację, a karmienie piersią jest procesem, który również wymaga energii.
- Karmienie piersią zwiększa zapotrzebowanie organizmu na dodatkowe kalorie w celu produkcji mleka. W tym okresie ważne jest dostarczanie organizmowi odpowiednich składników odżywczych i odpowiednią ilość energii, aby utrzymać zdrową produkcję mleka i zapewnić odpowiednie odżywienie dziecka.
- Skrajne diety lub bardzo restrykcyjne plany żywieniowe mogą prowadzić do niedoborów składników odżywczych i negatywnie wpływać na zdrowie matki i jakość mleka.

Pamiętaj, zdrowie mamy i dziecka jest najważniejsze. Skup się na tym, aby dieta była zdrowa i różnorodna, a posiłki odżywcze. Na diety przyjdzie jeszcze czas.

Smacznego!

Małgorzata Gierada-Radoń, położna, konsultantka laktacyjna

smartslider3[207]

Phoca PDF