

ŻYWIENIE MATKI KARMIĄCEJ

Nieprawidłowe żywienie podczas laktacji wpływa niekorzystnie na stan zdrowia dziecka i matki. Noworodki i niemowlęta karmione piersią są bardzo wrażliwe na składniki diety matki, a błędy żywieniowe powodują u dziecka złe samopoczucie.

DIETA MATKI KARMIĄCEJ



W diecie matki karmiącej ważne jest, aby unikać produktów zawierających barwniki i konserwanty (żywność w plastikowych i tekturowych opakowaniach z długą datą ważności). Należy spożywać posiłki świeżo przygotowane, gotowane lub duszone w folii, z małą ilością przypraw, o łagodnym smaku i zapachu, wykorzystując – w miarę możliwości – warzywa i owoce z ekologicznych upraw.

Podczas rozszerzania diety należy obserwować samopoczucie dziecka. Niepokój i ból brzucha może być spowodowany błędem dietetycznym bądź nietolerancją jakiegoś produktu (kawa, mocna aromatyczna herbata, pieczywo z ziarnami, potrawy z dużą ilością przypraw). W przypadku wystąpienia alergii w rodzinie, należy szczególnie ostrożnie wprowadzać produkty o właściwościach alergizujących: jaja kurcze, ryby, mleko i przetwory mleczne, produkty sojowe.



PŁYNY: min. 2,5-3 litry na dobę – woda mineralna niegazowana, bezsmakowa, melisa, herbata owocowa, lekka herbata czarna, kompot z truskawek, sok z malin, soki tylko z owoców bezpestkowych.



ŻYWNOŚĆ (produkty zalecane): mięso drobiowe, królicze, cielęcina – gotowane, duszone w rękawie lub folii, czerwone mięso chude, wędliny drobiowe, wieprzowe (niepodsuszane), kasze makarony, pieczywo mieszane, dżemy truskawkowe i malinowe (najlepiej domowe).

ZALECA SIĘ OGRANICZYĆ: owoce i soki cytrusowe, owoce pestkowe i soki przecierowe, świeże truskawki, produkty wędzone i smażone, orzechy, mleko kokosowe i migdałowe, czekolada, kakao, nowalijki.