



Żywnienie w okresie laktacji

Żywnienie powinno opierać się o zasady zobrazowane na Piramidzie Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej.

- Odżywiaj się zdrowo oraz **różnorodnie**, aby dostarczyć swojemu organizmowi wszystkich niezbędnych substancji pokarmowych, odpowiednie ilości białka, tłuszczów, węglowodanów oraz witamin i minerałów
- Spożywaj **regularnie** 4-5 posiłków, o stałych porach. Twoje zapotrzebowanie energetyczne w okresie laktacji wzrasta o około 540kcal na dobę.
- Nie zapominaj o **aktywności fizycznej** np. sprzątanie, gotowanie, zajmowanie się dzieckiem, sport
- Na twoim talerzu powinny codziennie znaleźć się **warzywa i owoce**, powinny być składnikiem każdego posiłku. Wg zaleceń specjalistów warzywa powinniśmy dostarczać codziennie bez ograniczeń, a owoce około 2-3 porcji, tj. ok 200- 300g.
- Twoim głównym źródłem energii powinny być **produkty zbożowe**, w ilości od 4 do 8 porcji dziennie. Należy wybierać produkty z pełnego ziarna i razowe np. płatki i otręby, pieczywo **pełnoziarniste** np. graham, ryż brązowy, różnorodne kasze. Aby zapewnić ich prawidłową ilość należy codziennie spożyć np. 3-4 kromki pieczywa oraz ok 4-5 łyżek kaszy i płatków, ryż lub makaron w ilości ok 50-100g ugotowanego produktu.
- Na kolejnym piętrze znajduje się **mleko, produkty mleczne, nabiał i sery**, w tym twarogowe. Wybieraj produkty naturalne, bez dodatku soli, barwników czy cukru. Spożywaj 2-3 porcje każdego dnia, które odpowiadają szklance mleka, 200g jogurtu, kefiru lub maślanki, 80g nabiału lub dwa plasterki sera żółtego.
- **Mięso, ryby, jaja i rośliny strączkowe**, to kolejne miejsce w piramidzie. Należy wybierać zwłaszcza białe, chude mięso drobiowe. Ograniczamy czerwone mięso do ilości 50g dziennie lub 0,5 kg na tydzień. Należy wybierać tłuste gatunki ryb: śledź, halibut, łosoś, makrela, dorsz, flądra, ponieważ są źródłem cennych kwasów omega-3. Nie zapominajmy o jajach, w ilości około 4-5 sztuk tygodniowo. Źródłem cennego białka roślinnego będzie ciecierzycza, soczewica lub fasola.
- Pamiętaj o uzupełnianiu swojej diety **tłuszczami roślinnymi** wysokiej jakości(olej rzepakowy, słonecznikowy, lniany lub oliwa z oliwek. Zaleca się też spożycie 15- 20g nasion i orzechów na dobę.
- Nie zapominajmy o odpowiednim **nawodnieniu**, nawet do 3 litrów płynów na dobę. Wybieraj: wodę średniozmineralizowaną, soki o zawartości 100% -warzywne i owocowe (można rozcieńczać pół na pół z wodą).
- Zalecane jest zrezygnowanie z fast foodów oraz potraw wysokoprzetworzonych. Są bogatym źródłem nasyconych tłuszczów, tłuszczów trans, soli oraz cukru oraz wielu innych niekorzystnych składników.

- Zrezygnuj z używek, ponieważ alkohol i nikotyna przenikają do mleka matki. Wbrew powszechnej opinii piwo nie pobudza laktacji, a wręcz przeciwnie, hamuje ją.



Obserwuj swoje dziecko

Dzieci bardzo indywidualnie reagują na żywienie matki, często wynika to ze sposobu żywienia w trakcie ciąży. Różnorodne odżywianie, bogate w produkty o wyrazistych smakach w ciąży, powoduje ich lepszą akceptację przez dziecko w okresie karmienia piersią. Jeżeli jednak zaobserwujesz u swojego dziecka: wymioty, wysypkę, biegunkę, krew w stolcu może to świadczyć o wystąpieniu reakcji alergicznej. Do produktów najczęściej wywołujących alergię pokarmową należą: kakao, owoce, cytrusowe, pomidory, orzechy, jaja i mleko. Nie należy natomiast stosować diety eliminacyjnej „na wszelki wypadek”, a wykluczać dane produkty tylko wtedy, kiedy stwierdzono u matki lub niemowlęcia alergię lub nietolerancję pokarmową. Spożycie niektórych produktów mogą powodować u dziecka dolegliwości jak np. kolka. Jeżeli zaobserwujesz zależność między spożyciem przez siebie danego produktu, a dolegliwościami u dziecka, zrezygnuj wtedy ze spożycia tego produktu na okres karmienia.

Jak komponować posiłki?

- **ŚNIADANIE**

To pierwszy oraz najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Możemy zestawić w nich produkty mleczne z produktami zbożowymi, warzywami i owocami.

Propozycja ;

- Płatki owsiane, jaglane lub gryczane z owocami i/lub orzechami i mlekiem
- Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem z pieczywem razowym

- **OBIAD**

Posiłek ten powinien się składać z dwóch dań, z zupy na bazie warzyw oraz drugiego dania.

Propozycja zup:

Ogórkowa, pomidorowa, barszcz czerwony, krupnik, jarzynowa czy np. krem z brokułów czy soczewicy

Drugie danie natomiast powinno składać się z produktu zbożowego, np. kaszy czy ryżu oraz chudego mięsa np. z kurczaka czy indyka, czasami mięso możemy wymienić też na nasiona roślin strączkowych np. fasolę lub soczewicę. Dodatkowo powinna być duża porcja surówki.

- **KOLACJA**

Standardowe zestawy z kanapkami możemy urozmaicić daniami gotowanymi czy sałatkami. Kolacja powinna być łatwo strawna.

Propozycja:

- Jajecznica z dodatkiem świeżych warzyw jak np. pomidor i papryka, a do tego sałatka grecka.
- Kanapki z pieczywa pełnoziarnistego z pastą z awokado i kiełkami

- **DRUGIE ŚNIADANIE I PODWIECZOREK**

Są to posiłki uzupełniające, powinny stanowić dopełnienie dziennej puli energetycznej. Mogą składać się produktów mlecznych, owoców i warzyw czy orzechów.

Propozycja:

- Koktajl mleczno- malinowy, kilka orzechów włoskich
- Budyń z sosem owocowym
- Sałatka owocowa z jogurtem naturalnym i pestkami dyni