



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce

ZALECENIA DLA KOBIETY KARMIĄCEJ

1. Spożywaj w ciągu dnia od 4 do 5 regularnych posiłków z 3-4 godzinnymi przerwami (3 posiłki główne i dwie przekąski).
2. Pij sporo płynów od 2,5-3 l dziennie (szczególnie wodę nisko lub średnio zmineralizowaną, mleko, świeżo wyciskane soki warzywne i owocowe, które mogą być rozcieńczone przegotowaną wodą, herbatki owocowe).
3. Pamiętaj, że gdy karmisz, Twoje zapotrzebowanie kaloryczne wzrasta o 500-600 kcal.
4. Jeśli masz nadwagę, w okresie karmienia nie stosuj diet niskokalorycznych.
5. Pamiętaj, aby stosować urozmaiconą dietę. Jeżeli zdrowo się odżywasz, a Twoje dziecko jest zdrowe i nie ma alergii, możesz jeść wszystko. Unikaj niezdrowej żywności.
6. Jeżeli podejrzewasz, że jakiś produkt w twoim menu szkodzi dziecku, dopiero wtedy wyeliminuj go i obserwuj, czy niepokojące objawy (wysypka, wzdęcia, luźne stolce) znikną.
7. Spożywaj pełnoziarniste produkty zbożowe 4-5 razy dziennie (razowe pieczywo najlepiej żytnie, grube kasze np. gryczana, pęczak, brązowy ryż, razowe makarony, płatki np. owiane, otręby). Produkty te dostarczą Ci energii, poza tym są bogate w błonnik i składniki odżywcze.
8. Do każdego posiłku spożywaj warzywa. Owoce spożywaj w mniejszej ilości (przynajmniej jedną porcję dziennie). Możesz praktycznie jeść wszystkie. Zwracaj jednak uwagę na siebie i dziecko. Po wystąpieniu niepożądanych objawów u dziecka, takich jak kolka, wysypka, czy inne dolegliwości przeanalizuj skład swojej diety i w konsekwencji na pewien czas zrezygnuj z produktu, który wpływa niekorzystnie na dziecko. Staraj się jednak nie eliminować produktów na zapas. Jedz więcej warzyw niż owoców. Składniki w nich zawarte (w głównej mierze witaminy i minerały) chronią przed anemią, przemęczeniem, infekcjami oraz innymi schorzeniami.
9. Nie zapominaj o mleku i przetworach mlecznych, spożywaj je 3 razy dziennie. To doskonałe źródło białka i wapnia. Wybieraj produkty naturalne, bez dodatku cukru takie jak mleko, naturalne twarogi, twarogi granulowane typu wiejski, naturalne jogurty, naturalne kefiry, zsiadłe mleko, masło extra itp.
10. 1-2 razy dziennie wybieraj chude gatunki mięs. Najzdrowsze są chude mięsa, które dostarczą potrzebnego białka przy ograniczonej ilości tłuszczu (drób, królik, cielęcina), czerwone mięso natomiast jest dobrym źródłem żelaza.
11. Ryby spożywaj 2-3 razy w tygodniu. Zawierają kwasy tłuszczowe omega-3, oraz jod, które wspomagają min. rozwój mózgu i wzroku dziecka. Wybieraj tłuste ryby, takie jak np. łosoś, śledź czy pstrąg. **Ważne:** Ryby dostarczają cennych nienasyconych kwasów tłuszczowych (omega-3), witaminę D3 i białko. Jednak coraz więcej z nich jest też zanieczyszczona **metalami ciężkimi**, szczególnie rtęcią. Dlatego kobietom karmiącym i ciężarnym odradza się jedzenie **m.in. tuńczyka, miecznika, makreli królewskiej, rekina**.
12. Nie zapominaj o spożyciu jaj 2-3 razy w tygodniu. Jeśli masz możliwość, wybieraj te, które pochodzą od kur z wolnego wybiegu.



13. Pamiętaj o zdrowych tłuszczach. Znajdziesz je w pestkach słonecznika, dyni, orzechach i olejach roślinnych. Zawierają one wielonienasycone kwasy tłuszczowe oraz przeciwutleniacze.
14. Z diety wyeliminuj produkty wysoko przetworzone, szczególnie żywność typu fast food oraz cukier, słodziki, słodcyce, słodkie napoje.
15. Unikaj produktów smażonych. Najlepszą metodą obróbki termicznej jest gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie w folii, duszenie b/obsmażania.
16. Pamiętaj, że w diecie matki karmiącej **zakazane są używki!**
 - **alkohol** – wpływa niekorzystnie na dziecko, a skutki jego spożycia mogą być odległe w czasie;
 - **kofeina** (kawa, mocna herbata, napoje energetyczne) – działają drażniąco na dziecko, utrudniają mu zdrowy sen.

Indywidualne zalecenia każdy pacjent otrzymuje podczas pobytu w Oddziale. Powyższe zalecenia są ogólne i mogą różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb i warunków zdrowotnych. W celu ustalenia indywidualnej diety należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

Pamiętaj, że zdrowa mama to zdrowe dziecko.

**OPRACOWANIE:
Dietetyk-Kierownik Sekcji Żywienia
mgr Agata Szczepanek**



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny
im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce