

Śniadanie 04.08.2025r.

Dieta podstawowa



Dieta łatwo strawna



Obiad 01.08.2025r.

Dieta podstawowa



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Śniadanie 01.08.2025r.

Dieta podstawowa



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów



Światowy Tydzień Karmienia Piersią



Od 1 do 7 sierpnia obchodzimy **ŚWIATOWY TYDZIEŃ KARMIENTA PIERSIĄ**. Inicjatywa ta została zapoczątkowana w 1990 roku przez UNICEF. Karmienie piersią to naturalny sposób żywienia noworodków i niemowląt, który przynosi korzyści również dla karmiącej mamy. Mniej dolegliwości podczas porodu, szybszy powrót wagi sprzed ciąży oraz wiele

długofalowych korzyści. Pokarm kobiecy ma unikalne właściwości – zawiera wszystko, co jest potrzebne, by dziecko rozwijało się prawidłowo w pierwszym okresie życia. Światowa Organizacja

Zdrowia (WHO), Amerykańska Akademia Pediatrii (AAP) i Europejskie Towarzystwo Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci (ASPGHAN), zalecają wyłącznie karmienie piersią przez 6 miesięcy, a w kolejnych miesiącach wprowadzanie posiłków uzupełniających w osłonie mleka kobiecego.

KORZYŚCI Z KARMIENTA PIERSIĄ DLA MATKI:

- nawiązanie niezwykłego kontaktu i więzi z dzieckiem;
- odczuwanie mniejszych dolegliwości w okresie połogu (pierwsze 6 tygodni po porodzie), szybsze obkurczanie się macicy po porodzie, krótsze krwawienie i rzadsze występowanie niedokrwistości;
- szybsze pozbycie się dodatkowych kilogramów zgromadzonych podczas ciąży i powrót do wcześniejszej figury;
- zmniejszenie ryzyka wystąpienia nadwagi i otyłości, zachorowania na raka piersi i jajnika, rozwoju osteoporozy w starszym wieku.

WŚRÓD KORZYŚCI DLA DZIECI KARMIONYCH PIERSIĄ WYMIENIA SIĘ MNIEJSZE RYZYKO:

- zakażeń ucha środkowego, przewodu pokarmowego, dróg oddechowych oraz układu moczowego;
- otyłości i cukrzycy typu 2;
- chorób alergicznych;
- wad zgryzu.

PORADY LAKTACYJNE

Pacjentko, jeśli masz pewne wątpliwości lub trudności w związku z karmieniem piersią, jeśli podejrzewasz, że coś nieprawidłowego może dziać się w obrębie Twoich piersi – zadzwoń lub przyjedź do Szpitala. W Oddziale Położniczo-Ginekologicznym i Patologii Ciąży dostępne są porady dla pacjentek karmiących piersią: nr tel. 25 798 2000 – 9 wew. 246 lub 247.

Obiad 31.07.2025r.

Dieta podstawowa



Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

