

## DIETA PODCZAS LAKTACJI

### 1. Nie odchudzaj się!

W okresie karmienia piersią zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze, witaminy i składniki mineralne jest wyższe niż w czasie ciąży. Związane jest to przede wszystkim z wytwarzaniem mleka oraz uzupełnieniem niedoborów i strat powstałych w organizmie kobiety w przebiegu ciąży i porodu. Karmienie piersią ułatwia także redukcję masy ciała.

### 2. Jedz regularnie.

Spożywaj posiłki co 3-4h. Długotrwałe przerwy między posiłkami utrudniają normalizację stężenia glukozy we krwi oraz zwiększają prawdopodobieństwo spożycia produktów wysoko przetworzonych, przekąsek słodkich i słonych ze zbędnymi dodatkami.

**3. Jedz 4-5 razy dziennie produkty zbożowe** (kasze, ryż, pieczywo itp.), uzupełniając tym samym dietę w pełnoziarniste produkty, bogatsze w witaminy z grupy B.

**4. Spożywaj ryby (szczególnie morskie)** kilka razy w tygodniu.

Zawierają one przede wszystkim pełnowartościowe i łatwo strawne białko, jod oraz kwasy omega-3.

*Unikaj jedynie ryb z podejrzanych źródeł, wędzonych, puszkowanych, tuńczyka oraz tłustych dużych ryb drapieżnych, a porcję łososia spożywaj maksymalnie raz w tygodniu.*

**5. Kilka razy w miesiącu sięgaj po czerwone mięso** (cielęcina, wołowina, wieprzowina), jednocześnie wybierając te chudsze części: schab, polędwica, rostbef.

**6. Unikaj smażenia i odsmażania** na rzecz gotowania, gotowania na parze, pieczenia i duszenia bez obsmażania.

**7. Sięgaj po produkty świeże, bogate w witaminy i składniki mineralne.**

Spożywaj warzywa do każdego posiłku, zarówno gotowane jak i surowe. Jeśli istnieje taka konieczność wyklucz te działające wzdymająco: kapustne, cebulowe, nasiona roślin strączkowych. Bogate w witaminy owoce spożywaj w proporcji 1/3 względem ilości spożytych w ciągu dnia warzyw. Jeśli masz ochotę na przekąskę w ciągu dnia wybierz 30g niesolonych orzechów zamiast batonika.

**8. Nie stosuj diet eliminacyjnych na własną rękę** celem profilaktyki (zapobiegania) alergii u dziecka.

Dieta eliminacyjna matki w czasie ciąży i podczas karmienia piersią nie wpływa na ryzyko wystąpienia alergii u niemowląt, które nie są obciążone tym ryzykiem genetycznie. Pamiętaj, że eliminując z diety grupy produktów, nie będąc pod kontrolą specjalisty, możesz narazić siebie i swoje dziecko na niedobory pokarmowe i ich skutki.

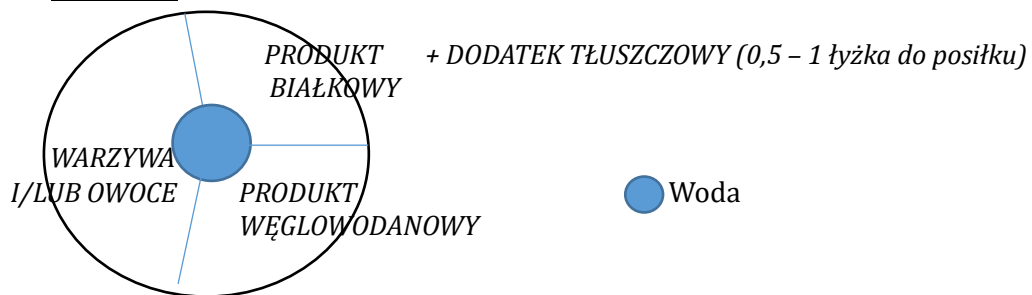
**9. Pamiętaj o spożyciu odpowiedniej ilości płynów.**

W okresie laktacji zapotrzebowanie na płyny wzrasta. Picie wody między posiłkami zapobiega zaparciom i zmniejsza ryzyko infekcji dróg moczowych. Wybieraj szczególnie wody niegazowane, niesłodzone lekkie napary herbat, świeże soki warzywne.

**10. Dbaj o urozmaicenie diety.**

Ważne jest zachowanie różnorodności produktów, czyli spożywanie produktów ze wszystkich grup żywnościowych. Każdy posiłek powinien zawierać produkt węglowodanowy (wymienne: pieczywo, makarony, kasze, ryż, naturalne płatki zbożowe, ziemniaki), **białkowy** (mięso, mleko i jego przetwory, jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych), **dodatek tłuszczów (najlepiej roślinnych** za wyjątkiem palmowego i kokosowego) oraz **warzywa i/lub owoce**.

## SCHEMAT



**Uregulowany tryb życia, prawidłowa dieta, odpowiednia ilość snu, relaks, przekładają się na dobre samopoczucie (fizyczne i psychiczne) matki, a tym samym prawidłowy rozwój psychosomatyczny dziecka.**