

**DLA PACJENEK - ZALECENIA ŻYWIENIOWE W OKRESIE LAKTACJI****OD 5**

- ✓ **Stosuj urozmaiconą dietę.**
- ✓ Dbaj o spożywanie **pięciu posiłków dziennie** (śniadanie, obiad, kolacja + 2 małe przekąski).
- ✓ Pij około **2-2,5 litra płynów**. Większość zapotrzebowania na płyny pokrywaj wodą niegazowaną. Ogranicz spożycie kawy do 2 filiżanek dziennie.
- ✓ Jedz **pełnoziarniste produkty zbożowe** (brązowy ryż, pełnoziarnisty makaron, kasze, pieczywo żytnie, płatki owsiane, otręby).
- ✓ Uwzględnij w codziennej diecie **warzywa i owoce** (jedz owoce sezonowe pochodzące z kraju np. jabłka, gruszki).
- ✓ Dobrym źródłem białka w diecie są **mięso ryby, jaja, produkty mleczne (kefir, jogurt), nasiona roślin strączkowych**. Wybieraj chude gatunki mięsa, takie jak: indyk, kurczak, sporadycznie spożywaj wołowinę. Z ryb uwzględniaj w diecie śledzia, mintaja, łososa norweskiego. Staraj się wybierać ryby świeże, niewędzone, nie kupuj ryb przetworzonych np. w postaci paluszków rybnych.
- ✓ Jajka jedz wyłącznie ugotowane na twardo, lub w formie mocno ściętej jajecznicy.
- ✓ Źródłem tłuszczu w diecie powinny być: **oleje roślinne** (olej rzepakowy, sojowy, kukurydziany, słonecznikowy, z pestek winogron, krokoszowy, oliwa z oliwek) oraz tłuste ryby morskie (np. łosoś), nasiona (np. dyni, słonecznika). Oleje roślinne dodawaj najlepiej do gotowych potraw.
- ✓ **Ogranicz** spożycie słodczy. Staraj się zastępować słodczy owocami, owocami suszonymi, orzechami. Jeśli czasami masz ogromną ochotę na coś słodkiego, wybieraj gorzką czekoladę, ciasteczka zbożowe z dodatkiem miodu, pestek, płatków albo owoców suszonych np. Belvita.
- ✓ **Ogranicz dodawanie soli** do potraw oraz spożycie produktów zawierających znaczne jej ilości (krakersy, kiełbasy, salami, wędzone ryby, konserwy, kiszonki, sery żółte, oliwki). Sól zastąp przyprawami ziołowymi np. majerankiem, bazylią, oregano, pietruszką, koperkiem.
- ✓ **Unikaj produktów smażonych**. Staraj się piec, dusić, gotować, przygotowywać na parze, w naczyniach żaroodpornych, w folii. Jeśli masz ochotę na smażone mięso, przygotuj je na patelni grillowej lub ceramicznej, na niewielkiej ilości oliwy/oleju rzepakowego, bez panierki lub obtaczając mięso w płatkach migdałowych, sezamie czy otrębach.
- ✓ **Pamiętaj o regularnej aktywności fizycznej.**
- ✓ **Zrezygnuj ze spożycia alkoholu.**
- ✓ **W okresie laktacji wyeliminuj z diety:**
 - niepasteryzowane mleko, sery pleśniowe,
 - surowe i niedopieczone mięso (tatar, krwisty befsztyk) i surowe wędliny (szynka parmeńska),
 - surowe ryby i owoce morza (sushi, ostrygi),
 - surowe jaja,
 - kolorowe napoje gazowane,
 - ostre przyprawy,
 - czosnek,
 - słodczy i cukier,
 - alkohol.

Wystrzegaj się spożywania żywności wysokoprzetworzonej (koncentratów zup, sosów, konserw) i fast foodów!

- ✓ **Ogranicz** spożycie warzyw strączkowych (fasola, groch, soja, czy bób) oraz innych warzyw wzdymających (kapusta, cebula, kalafior, papryka, brukselka) – mogą powodować u dziecka dolegliwości, szczególnie spożywane w dużych ilościach.
- ✓ Nie należy stosować diety o energetyczności mniejszej niż 1500-1800 kcal/dobę, ponieważ może powodować niedożywienie i odwodnienie. Takie odżywianie może prowadzić do zmniejszenia ilości produkowanego mleka, co w konsekwencji może skrócić okres laktacji. Skład mleka i jego wartość pozostaną takie same, kosztem pogłębiającego się niedożywienia matki.
- ✓ Skład i wartość odżywcza mleka są cechą osobniczą i zależą od fazy laktacji, pory dnia i nocy, czasu pojedynczego karmienia lub sesji odciągania pokarmu. Pokarm Nie jest zależny od stosowanego przez matkę sposobu żywienia. Wyjątek stanowią kwasy tłuszczowe i witaminy rozpuszczalne w tłuszczach, dlatego ważne jest spożywanie dobrych tłuszczów zawierających kwasy DHA np. oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany.
- ✓ Nie powinno się wykluczać z diety produktów „na wszelki wypadek” z powodu obaw, że dziecko zareaguje kolką lub wystąpi reakcja alergiczna. Badania nie wykazują, żadnego wpływu na zachowanie dziecka poszczególnych produktów zwłaszcza popularnych kapustnych.
- ✓ Do mleka mamy przenika smak i zapach spożywanych przez nią posiłków. Smak i zapachy w mleku stymulują mózg dziecka (następuje zróżnicowanie bodźcowe), dziecko ma więc szansę poznać je i przygotować się w ten sposób do rozszerzenia diety w II półroczu.

- **Niektóre białka (np. krowiego mleka czy orzeszków ziemnych) przechodzą do mleka matki i mogą powodować reakcję alergiczną u dziecka. Jeżeli w Twojej rodzinie stwierdzone są przypadki alergii, możesz rozważyć ograniczenie lub wyeliminowanie tych produktów, na które uczuleni są członkowie Waszej rodziny.**
- **W przypadku wystąpienia objawów nietolerancji lub alergii pokarmowej, jak np. zmiany skórne, biegunka, intensywne kolka jelitowa i inne, należy spróbować ocenić, jaki lub jakie produkty w diecie matki mogą przyczynić się do wywoływania ww. objawów.**
- **Jeżeli jesteś pewna, że Twoje dziecko, źle reaguje na określony produkt za każdym razem, gdy go spożywasz, dobrze by było wyeliminować ten produkt ze swojej diety.**

W przypadku wystąpienia objawów nietolerancji lub alergii pokarmowej, jak np. zmiany skórne, biegunka, intensywne kolka jelitowa i inne, należy spróbować ocenić, jaki lub jakie produkty w diecie matki mogą przyczynić się do wywoływania ww. objawów i wykluczyć te pokarmy z jej planu żywienia.

NIE NALEŻY JEDNAK ODSTAWIAĆ DZIECKA OD PIERSI!