

Dieta matki karmiącej

Czy dieta matki karmiącej wymaga wyrzeczeń? Co może jeść kobieta karmiąca piersią, a co jest zakazane? Pytamy o to Monikę Staszewską, położną i konsultantkę laktacyjną.

Joanna Szulc: Co powinna jeść karmiąca mama?

Monika Staszewska: - Powinna jeść to samo, co każdy inny dorosły człowiek, który przejmuje się piramidą zdrowego żywienia. W pierwszych tygodniach po porodzie, kiedy kobieta bywa niespokojna, zmęczona i podenerwowana przyda się jej więcej zielonych warzyw i kasz bogatych w witaminę B. Ta witamina ma bowiem zbawienny wpływ na nadwątłony układ nerwowy.

Czy ta dieta nie powinna być nieco bardziej kaloryczna?

- Jeśli kobieta ma jeszcze jakieś "zapasy" z czasu ciąży, to dodatkowych kalorii jeść nie trzeba, ale jeśli talia wróciła do poprzednich rozmiarów, można zwiększyć dzienną dawkę kalorii o ok. 500 kcal. Na karmienie zużywamy zaś mniej więcej 300-700 kcal dziennie.

A ile powinnyśmy pić?

- Pijemy minimum półtora litra płynów, a najlepiej dwa dziennie (można wliczyć w to zupę, soczyste owoce itp.), ale jeśli ma się duże pragnienie można też pić znacznie więcej.

Gdy rodzi się dziecko, nie wiemy, czy coś go nie uczuli. Czy mama powinna w początkach karmienia jeść rzeczy wyłącznie "bezpieczne", a dopiero z czasem wprowadzać potencjalne alergeny?

- Nie ma "bezpiecznych" produktów. Szczęśliwie nie ma też stuprocentowo niebezpiecznych. Jeśli dziecko ma rodziców alergików, to kroki powinny być następujące. Najpierw mama je to, co dano jej w szpitalu, (ewentualnie przyniosła rodzina) - to jest pewna "podstawa". Jeśli z dzieckiem nic się nie dzieje, do tej "podstawy" powoli wprowadzamy kolejne nowości - raz na pięć dni, pojedynczo, obserwując dziecko.

Jeśli rodzinnych obciążeń brak, można jeść wszystko - a gdyby się okazało, że maluchowi jednak coś nie pasuje, wtedy można zacząć szukać winowajcy. Dieta "na wszelki wypadek" nie ma żadnego sensu.

W różnych broszurach, pismach, książkach czyta się informacje tej mniej więcej treści: karmiąca mama może jeść wszystko, oczywiście z wyjątkiem... - i tu pada długa lista produktów wzdymających, ostrych przypraw, smażeniny, słodczy, tego co przetworzone. Z tego "jeść wszystko" niewiele więc zostaje. Jak takie informacje tłumaczyć sobie w praktyce?

- Nie wiem jak sobie tłumaczyć, bo jak człowiek weźmie to wszystko na serio, to się okaże, że niczego nie wolno jeść. Smażone nie jest zdrowe, ale dla wątroby mamy. Dziecku nie zrobi żadnej różnicy, czy mama zje kotleta schabowego czy pieczony schab. Dopiero gdyby dietą zawałdnęły tłuszcze nasycone, spychając nienasycone kwasy tłuszczowe w kąt, to w mleku mogłyby pojawić się te nasycone i to nie byłoby zdrowe.

A co z mlekiem?

- Jeśli dziecko ma alergię czy innego rodzaju nietolerancję pokarmową, mleko znika zupełnie. Jeśli nie - można je pić bez ograniczeń. Zalecenia by "nie pić zbyt dużo mleka" są bez sensu, bo albo coś nam służy, albo nie. "Jeść wszystko" oznacza jedzenie wszystkiego, dopóki nie ma problemów.

Z jednej strony dieta karmiącej powinna być bogata w warzywa, z drugiej - szczególnie przy kolce - unikamy pokarmów wzdymających. Większość naszych warzyw: kapusta, cebula, czosnek, kalafior,

brokuły. może wzdymać. Co wtedy - jeść tylko marchewkę i szklarniowe pomidory?

- Nie ma co unikać warzyw wzdymających, bo to co działa wzdymająco na mamę, nie musi działać tak na dziecko. Większości dzieci kapusta czy czosnek zupełnie nie przeszkadzają. Paradoksalnie, obserwuje się częściej niekorzystne reakcje na marchewkę niż na "niebezpieczne" brokuły.

Co ma zrobić mama, która cierpi na zaparcia? Czy może jeść produkty rozluźniające (buraki, śliwki suszone, kiszoną kapustę itp.)?

- Jak najbardziej może jeść buraki, brokuły, kiwi, śliwki suszone, surowe gryzione jabłka (generalnie surowe owoce i warzywa ze względu na błonnik), pieczywo pełnoziarniste, pestki dyni, kasze, otręby pszenne itp. Produkty te, przetworzone przez organizm mamy, nie będą wpływać rozluźniająco na kupkę dziecka. Oczywiście, jeśli któryś ze składników nie będzie przez dziecko mile widziany i pojawi się negatywna reakcja (kolka, wysypka, kupka z drobkami krwi), trzeba będzie z niego zrezygnować. Ale nie ma sensu bać się na zapas.

Kiedy wprowadzić do diety gluten, mleko i twaróg? **Lekarz odpowiada**

Jak szybko po zjedzeniu jakiejś nowości możemy zaobserwować reakcję alergiczną?

- Czasem po pół godzinie, czasem dużo później. Ale warto wiedzieć, że reakcja alergiczna może się pojawić nie za pierwszym razem, tylko dopiero przy kolejnym posiłku. I to dlatego przy obciążeniu alergią, mówi się o stopniowym wprowadzaniu nowości. Trzy-pięć dni to czas, w którym zorientujemy się, czy coś dziecku służy, czy nie.

Co zrobić, jeśli dziecko ma jednak objawy alergii pokarmowej? Jak wprowadzać dietę eliminacyjną? Jak szukać podejrzanego składnika?

- Jeśli podejrzewamy alergię pokarmową, to może być niezbędna dieta eliminacyjna. Ale wtedy nie rezygnujemy ze wszystkiego, tylko eliminujemy jeden, dwa podejrzane składniki (i wszystko to, co je zawiera) na przynajmniej trzy tygodnie. Jeśli w tym czasie jest poprawa, to znaczy, że strzał był celny. Wtedy nie jemy tych produktów przez co najmniej 2-3 miesiące.

W tym czasie możemy jeść inne rzeczy, co do których mamy pewność, że nie szkodzą maluchowi. Jeśli poprawy brak, znaczy, że strzał był niecelny i wtedy można wrócić do jedzenia wyeliminowanego składnika, zabierając jakiś inny. Niestety po objawach u dziecka nie sposób odkryć, co mu nie służy, więc trzeba działać trochę intuicyjnie i wesprzeć się listą podstawowych alergenów, zaczynając od mleka (jego przetworów i wszystkiego, co je zawiera), jajek i pszenicy. Ale jeśli intuicja podpowiada jabłka, czy sezam, to od nich zaczynamy.

I jeszcze jedna uwaga, nawet jeśli długo nie możemy w diecie mamy znaleźć przyczyny dziecięcych problemów, nie należy odstawiać dziecka od piersi i przechodzić na mieszankę, bo to przysłowiowe wylewanie dziecka z kąpielą. Zabieramy mleko z alergenem, ale jednocześnie zabieramy też całą masę substancji wspomagających układ pokarmowy jak i odpornościowy dziecka.

Czy mama na diecie eliminacyjnej, powinna jeść preparaty z witaminami i minerałami?

- Jeśli dieta jest bardzo uboga, suplementacja niewątpliwie będzie potrzebna. Ale zwykle jednak eliminacja dotyczy jednego, dwóch składników, a wtedy można tak zbilansować codzienne posiłki, żeby niczego organizmowi nie brakowało. W razie wątpliwości warto poprosić o pomoc dietetyka.

Co powinna zrobić matka, która (np. przez zapomnienie) zjadła lub wypła produkt, który ewidentnie szkodzi dziecku? Czy powinna odczekać, ściągnąć pokarm i go wylać?

- Powinna się przygotować na reakcję dziecka. I tyle. Nawet jeśli maluch zareaguje negatywnie (choć to nie jest pewne przy jednorazowym odstępstwie) problemy nie powinny być bardzo nasilone, stosunkowo szybko miną.

Czy karmiąca mama może się odchudzać?

- Tak, byle robiła to mądrze. Nie wchodzi w grę żadne głodówki, diety jednoskładnikowe, sztuczne wspomagacze, tylko najzwyczajniejsze w świecie ograniczenie dobowej dawki kalorii. Bywa, że wystarczy o połowę zmniejszyć porcję śniadań i kolacji i zrezygnować z pojadania między posiłkami. To w połączeniu ze zwiększonym zapotrzebowaniem na kalorie (z racji karmienia) + ruch (szybki marsz na spacerze, może poranne [bieganie](#)) powinno szybko dać widoczne efekty.

Szczególnie w pierwszym okresie, gdy dziecko jest malutkie, młoda mama rzadko ma czas, by szykować sobie pełnowartościowe, urozmaicone posiłki. Jak jeść zdrowo, choć w biegu? Na co zwrócić największą uwagę?

- Poprosić męża (zanim wyjdzie do pracy) żeby przygotował piramidę kanapkową (najlepiej z ciemnego pieczywa, z wędliną, serem, jajem, warzywami). Warto mieć pod ręką szybkie, zdrowe [przekąski](#) (pestki dyni, słonecznika, kielki, rodzynki, suszone morele, banany, śliwki, orzechy) i świeże owoce. A jeśli w otoczeniu mamy kogoś chętnego do pomocy, warto go poprosić o przygotowanie (na zapas) łatwych do podgrzania dań obiadowych. Niejedna mama/teściowa z chęcią zajmie się wekowaniem pulpetów i gotowaniem zup...

Czy dieta eliminacyjna nie jest szkodliwa dla dziecka?

- Rozsądnie przeprowadzana pod kierunkiem lekarza alergologa nie tylko nie szkodzi, ale pomaga. Dzięki niej alergeny pokarmowe nie atakują niepotrzebnie niedojrzałego jeszcze systemu odpornościowego i układu pokarmowego niemowlęcia. Zwykle po drugim-trzecim roku życia organizm dziecka uczy się tolerować poprzednio szkodliwe alergeny i wtedy można uznać je za bezpieczne. Mówimy, że dziecko "wyrośło" z alergii pokarmowej

Dieta w ciąży?

- Wiele kobiet, które chcą uchronić swoje dziecko przed alergią, będąc w ciąży, stosuje tzw. dietę hipoalergiczną. Niestety, nie ma żadnych naukowych dowodów, które potwierdzałyby zasady takiej profilaktyki.

Genów nie da się oszukać. Jeśli jednak matka, która jest silną, alergiczką, stosuje w ciąży odpowiednią dietę, może odsunąć w czasie wystąpienie pierwszych objawów alergii u swojego dziecka.

Nie dajmy się jednak zwariować. Jeśli cierpisz na alergię, to w czasie ciąży unikaj tylko tych alergenów, które Ciebie uczulają. Nic więcej.

Jeżeli nie możesz np. pić mleka krowiego i jeść jego przetworów, zażywaj tabletki wapnia i witaminy przeznaczone dla kobiet w ciąży.

Lampka wina?

- Karmiąca mam może sobie pozwolić od czasu do czasu na kieliszek wina, ale tuż po karmieniu.

Promile przenikają do mleka - jak tylko są we krwi, zaraz pojawiają się w mleku, ale jak znikają z krwi to znikają też z mleka. Jeśli więc jakiś alkohol nas kusi, najlepiej sprawdzić (korzystając np. z kalkulatorów w internecie), kiedy we krwi się pojawi, a kiedy zniknie, i unikać karmienia wtedy, gdy jest obecny. Zwykle oznacza to, że można wypić np. kieliszek likieru, ale tuż przedtem nakarmić dziecko, po czym unikać karmienia przez około 2-3 godziny.