



DIETA KOBIET KARMIAĄCYCH

DLACZEGO NALEŻY KARMIĆ DZIECKO POKARMEM NATURALNYM?



Mleko kobiece jest idealnie dostosowane do potrzeb żywieniowych noworodka donoszonego, zawiera wszystkie niezbędne składniki odżywcze oraz substancje aktywne biologicznie (immunoglobuliny, hormony, czynniki wzrostu, nukleotydy, komórki krwi i macierzyste) czyli takie, które nie spełniają roli odżywczej, ale ułatwiają przebieg różnych procesów fizjologicznych w organizmie człowieka; między innymi takich jak dojrzewanie naturalnych barier ochronnych.

Dzięki zawartości probiotyków, enzymów, hormonów oraz czynników wzrostowych mleko mamy wywiera korzystny wpływ na rozwój fizyczny niemowlęcia, pełni także rolę ochronną. W wielu badaniach wykazano, iż podaż pokarmu naturalnego znacząco obniża ryzyko zachorowania dziecka na choroby infekcyjne lub łagodzi ich przebieg. Taki efekt obserwowano zarówno w czasie trwania karmienia jak i po jego zakończeniu.



DIETA MAMY KARMIAĄCEJ

Dieta karmiącej, a co za tym idzie jej jadłospis, powinny być układane zgodnie z **najważniejszą zasadą**: w okresie laktacji ważna jest różnorodność pełnowartościowych pokarmów. Karmienie piersią wymaga od karmiącej przestrzegania diety racjonalnej, zdrowej dla niemowlęcia, ale i urozmaiconej.

Często dieta karmiącej redukuje jej jadłospis do ryżu, marchewki i gotowanego mięsa. Tak uboga dieta to prosta droga do powstania niedoborów w organizmie mamy.

Zasada druga: jeśli podejrzewasz, że jakiś produkt w twojej diecie szkodzi dziecku, dopiero wtedy wyeliminuj go i obserwuj, czy niepokojące objawy (wysypka, wzdęcia, luźne stolce) zanikają.



CO MOŻE ZASZKODZIĆ DZIECKU?

Do produktów najczęściej alergizujących należą: **jaja, kakao, czekolada, truskawki, orzechy, soja, owoce cytrusowe**. Ostrożność jest wskazana w przypadku potraw ciężkostrawnych i wzdymających, jak kapusta groch, grzyby, śliwki suszone, potrawy smażone – tych lepiej unikać. Na czas karmienia wyeliminuj także: **alkohol, mocną herbatę i kawę, słodkie napoje gazowane, słodycze, fast foody, konserwy, lody, batony**.



DIETA KOBIET KARMIAĄCYCH

DIETA DLA KARMIAĄCEJ: NAJWAŻNIEJSZE ZASADY



- Jadaj 4-5 posiłków o stałych porach
- Głównym źródłem energii w twoich posiłkach powinny być tzw. dobre węglowodany (kasze, ryż, pieczywo razowe, warzywa).
- 2 posiłki dziennie powinny zawierać produkty bogate w żelazo: chude mięso, wędlinę. Składnikiem każdego posiłku powinny być warzywa (jak szpinak, który jest bogaty w potas, żelazo, kwas foliowy i magnez) oraz owoce.
- 2 razy w tygodniu jadaj tłuste ryby morskie, dostarczają one kwasów tłuszczowych z grupy omega – będących podstawowym składnikiem komórek mózgowych.
- Codziennie zjedz kilka porcji produktów mlecznych będących dobrym źródłem wapnia i białka (jogurt, ser biały, ser żółty, mleko) – podstawowego budulca kości i zębów.
- Pij sporo płynów od 2 – 3 l dziennie: mleko, świeże soki owocowe i warzywne – które mogą być rozcieńczone przegotowaną wodą, niegazowaną wodę mineralną, herbatki owocowe (karmiąca matka powinna pić tyle na ile ma ochotę, natura wyposażyła ludzi w delikatny mechanizm zwany pragnieniem, który reguluje ilość płynów).

Dobrym sprawdzianem prawidłowości żywienia kobiety karmiącej jest częsta kontrola ciężaru ciała matki oraz niemowlęcia. Brak przyrostu wagi matki, a prawidłowy wzrost ciężaru dziecka stanowi gwarancję, że stosowany sposób żywienia jest racjonalny.

JAKIE LEKI MOŻE ZAŻYWAĆ KOBIETA KARMIAĄCA DZIECKO NATURALNIE?

Korzyści wynikające z żywienia naturalnego są oczywiste. Kiedy zachodzi konieczność podania leków kobiecie w czasie kiedy karmi swoje dziecko zawsze musimy wziąć pod rozwagę z jednej strony zagrożenie wynikające z zaprzestania dostarczania dziecku cennych składników znajdujących się w pokarmie od jego mamy a z drugiej narażenie go na działanie, najczęściej śladowych ilości leku, który przedostanie się do pokarmu.

Zażywanie leków w okresie okołoporodowym jest powszechnym zjawiskiem. Są to głównie leki przeciwbólowe, nasenne, wpływające na „obkurczenie” macicy czy antybiotyki.

Decyzję o odstawieniu pokarmu naturalnego, niejednokrotnie zbyt pochopną, podejmują często same matki. Głównym źródłem informacji jest dla nich ulotka dołączona do leku, w której informacje nie są wystarczająco aktualne. Dlatego zawsze w sytuacji kiedy kobieta musi zastosować leki najlepiej skorzystać z konsultacji lekarza, doradcy laktacyjnego czy fachowych źródeł internetowych:

www.breastfeeding.com

www.laktacja.pl

www.kobiety.med.pl/cnol



DIETA KOBIET KARMIAĄCYCH

1 Leki stanowiące bezwzględne przeciwwskazanie do karmienia pokarmem naturalnym.

Przeciwnowotworowe – ze szczególną aktywnością działają one na komórki szybko dzielące się. W organizmie noworodka i niemowlęcia dochodzi do powstawania nowych komórek ze szczególną intensywnością i to właśnie one mogą one stać się miejscem docelowego działania dla leków.

Preparaty radioaktywne – z wyjątkiem tych, których czas połowicznego rozpadu jest krótki (jak np. dla technetu 5 godzin). Po 24 godzinach pierwiastek znika z pokarmu. Można zatem pokarm przechowywać przez dobę i potem bezpiecznie karmić dziecko

Leki wywołujące uzależnienie – nie ma wyjątków pozwalających na odejście od zasady.

2 Leki psychotropowe

Większość tych leków przechodzi do pokarmu. Mają one w większości długi okres półtrwania, a substancje powstające w wyniku metabolizowania leku często są również aktywne biologicznie i mogą mieć szkodliwy wpływ na organizm dziecka. Ważnym aspektem przy podejmowaniu decyzji, jest szybko rozwijający się mózg dziecka. Tak więc przed podjęciem decyzji o zażywaniu leku należy zawsze brać pod uwagę możliwość ubocznych efektów ich działania.

3 Leki stosowane w nadciśnieniu

Leki, których karmiąca matka powinna unikać to te **beta-blokery**, które najłatwiej przechodzą do pokarmu – **sotalol i atenolol**.

Propranolol i labetalol – ze względu na znikomą biodostępność są względnie bezpieczne.

Blokery kanału wapniowego – (nifedipina, verapamil, diltiazem) – przechodzą w śladowych ilościach do pokarmu. U karmionych niemowląt nie obserwowano działań ubocznych (spadku ciśnienia).

4 Leki zmniejszające krzepliwość krwi – np. leczenie zapalenia żył.

Lekiem, który może być bezpiecznie stosowany jest **heparyna**. Jej cząsteczka jest duża i nie przedostaje się do pokarmu. Innym lekiem, również bezpiecznym jest **warfaryna** ponieważ w 99% wiąże się z białkami co nie pozwala na przedostanie się jej do mleka.

5 Kortykosteroidy – droga dożylna, doustna, wziewna.

Stosowanie kortykosteroidów w powszechnie uznanych dawkach nie stanowi istotnego zagrożenia dla karmionego z piersi dziecka. Stosując wziewnie **budesonid** czy **beclomethason** w dawce 200-400 ug/dawkę należy pamiętać, że czas półtrwania tych leków wynosi ok. 2-3 godzin. Umożliwia to takie ustawienie pory karmienia, aby okres, który upłynie od zażycia leku do następnego karmienia, sprawił, iż w osoczu matki znajdować się będzie już tylko znikoma ilość leku.



DIETA KOBIEC KARMIAJĄCYCH

6 Leki podawane matce chorej na cukrzycę.

Insulina – nie przechodzi do pokarmu. **Metformina** – przechodzi do pokarmu w bardzo małych ilościach. Nie powoduje obniżenia poziomu glukozy u niemowlęcia.

7 Leki stosowane w schorzeniach przewodów pokarmowych.

H2 – blokery – wydzielane są do pokarmu w śladowych ilościach, nie stanowiących zagrożenia dla niemowlęcia.

8 Antybiotykoterapia.

Większość antybiotyków może być bezpiecznie podawana kobiecie karmiącej.

Ostrożność należy zachować stosując:

fluorochinolony – pokarm można podawać dopiero 48 godzin po ostatniej dawce leku

tetracykliny – osiąga niewielkie stężenia, ale opisywano uszkodzenia szkliwa zębów u dzieci.

9 Leki przeciwbólowe

Najbezpieczniejszym lekiem jest **paracetamol**. Uwaga: wtedy jeżeli tabletkę nie zawiera dodatkowych składników takich jak kofeina czy salicylany (dostępne bez recepty).

Unikać należy salicylatów. Zamiast nich można przyjmować ibuprofen lub naproxen.

10 Leki stosowane przy terapii niedoczynności i nadczynności tarczycy.

Nie stanowią przeciwwskazania do karmienia pokarmem naturalnym.

11 Preparaty ziołowe

Należy odnosić się do nich z dużą ostrożnością bowiem nigdy nie ma pewności jaką dawkę zażywamy a ponadto istnieje możliwość interakcji składników mieszanek ziołowych z zażywanymi równocześnie lekami.

12 Używki – alkohol, nikotyna

Alkohol – doskonale przenika do pokarmu matki. U karmionego dziecka spowoduje zmniejszenie perystaltyki i przyswajania pokarmu. Alkohol wywiera hamujący wpływ na produkcję pokarmu.

Nikotyna – powoduje zmniejszenie produkcji pokarmu.