

1. Rozszerzanie diety od 4 czy 6 miesiąca?

Dopuszcza się wprowadzanie pokarmów uzupełniających od 17 tygodnia życia dziecka. Jednak WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) zaleca, aby niemowlęta były karmione wyłącznie piersią przez pierwsze 6 miesięcy życia, co oznacza, że nie należy podawać im w tym okresie żadnych innych pokarmów ani płynów, w tym wody. Po tym okresie stopniowo można rozszerzać dietę.

2. Czy mama karmiąca może jeść wszystko, lub musi stosować dietę?

Mama karmiąca piersią może jeść wszystko. Chyba że sama ma jakieś alergie/nietolerancje pokarmowe lub stwierdzono je u dziecka. Wtedy należy unikać kłopotliwych produktów. Oczywiście zawsze wskazane jest spożywanie zdrowych i dobrze zbilansowanych posiłków.

3. Są jakieś normy, do kiedy karmić dziecko piersią? Czy od jakiegoś momentu mleko matki może zacząć dziecku szkodzić?

Nie ma określonej maksymalnej długości trwania karmienia piersią. Mleko matki zawsze dostarcza dziecku dużej ilości składników odżywczych i nigdy nie jest dla niego szkodliwe. Zaleca się, aby dziecko odstawić od piersi wtedy, gdy Mama i Dziecko są na to gotowi.

4. Od jakich produktów najlepiej rozpocząć rozszerzanie diety?

Najważniejsza przy rozszerzaniu diety niemowląt jest konsystencja produktów. Na początku powinny to być produkty o konsystencji półpłynnej, puree, przecierów. W wieku 8 miesięcy większość niemowląt może również jeść "finger foods" (przekąski, które dzieci mogą jeść samodzielnie). W wieku 12 miesięcy większość dzieci może jeść te same rodzaje pokarmów, co reszta rodziny.

5. Czy dieta matki wpływa na jakość mleka?

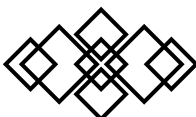
Nie. Dieta matki nie wpływa na jakość mleka. Jeśli dieta matki będzie niedoborowa w składniki odżywcze, to do produkcji mleka zostaną wykorzystane zapasy tych składników zmagazynowane w organizmie matki (np. wapń z kości). W związku z tym dieta matki karmiącej ma wpływ jedynie na jej stan zdrowia.

6. Ile kofeiny dziennie można przyjmować karmiąc piersią? Obowiązują te same normy, co w ciąży?

Normy dot. kofeiny w ciąży i karmienia piersią są podobne. Zaleca się, aby nie przekraczać 200-300 mg kofeiny na dobę. Kofeina przenika do mleka matki, a jej szczyt występuje zwykle około 1 godziny po przyjęciu dawki.

7. Czy od momentu rozszerzania diety można odstawić mleko, czy jest ono jeszcze potrzebne maluchowi?

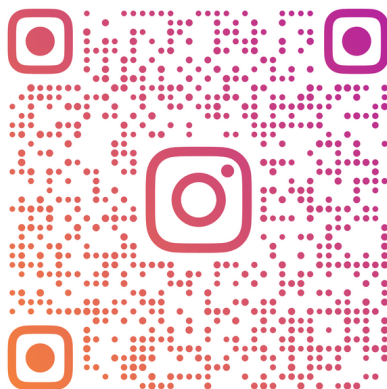
Nie zaleca się zakończenia karmienia piersią od momentu rozpoczęcia rozszerzania diety ze względu na wartości odżywcze, które posiada mleko matki. Ponadto karmienie piersią wspiera odporność organizmu Maluszka.



8. Kwestia alkoholu podczas karmienia piersią jest dość kontrowersyjna, ale czy można okazjonalnie wypić lampkę wina, odciągając wcześniej pokarm?

Można :) Odsyłam do obejrzenia rolki na instagramie na ten temat -->

https://www.instagram.com/reel/C1efvmmogDA/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==



ROLKA UDOSTĘPNIONA 30 GRUDNIA 2023

AUTOR: SWIADOMAMAMA

Paulina Pawicka
DIETETYK KLINICZNY & PSYCHODIETETYK

