1. Czy jeśli karmię piersią, to u malucha mogą pojawić się jakieś reakcje alergiczne przez to, co jem?

Tak mogą się pojawić. Reakcje mogą wynikać zarówno z tego, że mama karmiąca przekazuje alergeny w mleku, albo że dziecko ma uczulenie. Robienie testów alergicznych u dzieci do 3go roku życia ma niewiele sensu. Nie należy też od razu rezygnować z karmienia piersią. Nie należy także na własną rękę rezygnować z wielu odżywczych, potencjalnie alergennych produktów. Najlepiej jest skonsultować się z dobrym alergologiem, który wejdzie jednocześnie we współpracę z dietetykiem klinicznym.

1. Łosoś wędzony w ciąży – tak czy nie?

Tak, ale wędzony na gorąco. Albo jeśli wędzony na zimno to po podgrzaniu (np. w makaronie).

1. Powinnam pić więcej wody w ciąży, czy trzymać się zaleceń dotyczących 2-3 litrów dziennie?

3 litry dziennie to minimum.

1. Czy przez okres karmienia piersią zaleca się branie jakichś suplementów?

Tak, zdecydowanie zaleca się, można brać te co podczas ciąży. Warto jest jednak skonsultować to z lekarzem prowadzącym, dlatego że ciąża to stan, kiedy pewne choroby (np. tarczycy) mogą się ujawnić i wtedy suplementacja indywidualna się też zmieni.

1. To, czym odżywia się mama karmiąca piersią może mieć wpływ na preferencje żywieniowe dziecka?

Tak, może mieć ☺ Mleko może trochę inaczej smakować i pachnieć dla dziecka (np. przy intensywnych przyprawach jak czosnek). Jednak największy wpływ na preferencje dziecka mają pierwsze 3 lata życia.

1. Czy dieta matki ma wpływ na jakość mleka?

Tak, dieta ma wpływ, ale tylko w aspekcie składu tłuszczów w mleku mamy. Należy unikać jedzenia kwasów tłuszczowych trans (przetworzona żywność, kostki rosołowe, fast foody, chipsy, krakersy, słodycze, ciastka, ciasta itd.) a zadbać o odpowiednią ilość kwasów omega 3 jak: tłuste ryby morskie, olej lniany lub suplementacja tranem lub omega 3 – polecam te z certyfikatem IFOS np. Norsan, które sama biorę i daję moim dzieciom codziennie (polecam Norsan nie tylko ze względu na współpracę z nimi, ale współpracuję z nimi dlatego że uważam produkty za świetne i dlatego też polecam ☺ ). Na oficjalnej stronie, z kodem *malwinaumaistowska10*, macie zniżkę 10%. Jest też wersja wegańska.

Mleko może też płynąć mniej obficie, kiedy mama nie wypija wystarczającej ilości płynów.

1. Jak wygląda kwestia picia kawy, jeśli karmi się piersią? Czy zalecenia dot. przyjmowania kofeiny są podobne, jak w ciąży?

Tak, są podobne, wskazuje się na wartość do 300 mg kofeiny. Jedno espresso może mieć między 50-150 mg. Dwie, nie bardzo mocne kawy będą w tym wypadku rozsądne. Każdy organizm metabolizuje kofeinę w innym tempie a malutkie dzieci metabolizują kofeinę znacznie dłużej niż dorośli, nawet kilkanaście, albo kilkadziesiąt godzin. Z tego też względy warto dostosować ilość wypijanej kawy indywidualnie. Przykładowo, jeśli moje dziecko słabo spałoby w nocy lub było niespokojne w dzień, jako jeden z elementów, od razu zrezygnowałabym z kawy i sprawidziła czy sen się polepszy. Jeśli obserwujesz, że kofeina nie wpływa na sen i pobudzenie Twojego maluszka, nie ma przeciwskazań do picia dwóch kaw dziennie.

1. Tuńczyk z puszki (raz na tydzień, dwa tygodnie) jest bezpieczny w ciąży?

Nie ma jasnych wytycznych, które mówią ile tuńczyka może zjeść kobieta ciężarna. [Zalecenia PTGiP](https://www.ptgin.pl/sites/scm/files/2022-01/07.2020%20-%20Rekomendacje%20Polskiego%20Towarzystwa%20Ginekolog%C3%B3w%20i%20Po%C5%82o%C5%BCnik%C3%B3w%20dotycz%C4%85ce%20suplementacji%20u%20kobiet%20ci%C4%99%C5%BCarnych_0.pdf) podają, że należy uważać na ryby, która mogą zawierać najwięcej metali ciężkich i dioksyn, a są to rekin, miecznik i tuńczyk. Ja na czas dwóch ciąż pożegnałam się całkowicie z tuńczykiem i raczej rekomenduję ich unikać. Tym samym dla mnie ilość, puszka raz na tydzień, to jest za dużo. Bardziej skłaniam się ku podejściu, że jeśli zjem w ciąży tuńczyka raz czy dwa razy to może nie mieć to wpływu na zdrowie moje i maluszka.