

Paula

Czy to prawda że mogę jeść podczas karmienia wszystko? Czy potrawy bardzo wzdymające nie zaszkodzą dziecku?

Tak. Składniki powodujące wzdęcia (różnego rodzaju związki, np. oligofruktany, paktyny, należące do błonnika) nie mają możliwości przeniknięcia do mleka matki, a więc nie zaszkodzą dziecku.

Paula

Ile wody należy spożywać podczas karmienia piersią?
2700 ml/dzień

Anna

Czy to prawda że można jeść wszystko? co np z grzybami, śledziami, bobem
Można jeść wszystko. Różnorodność jest wręcz wskazana – zwiększamy wartość odżywczą naszej diety a zmniejszamy ryzyko ewentualnych zagrożeń płynących ze spożywanych produktów. Co do śledzi, szwedzkie rekomendacje zalecają ostrożność tylko pod względem tych pochodzących z Morza Bałtyckiego – nie powinniśmy w czasie ciąży i laktacji jeść ich więcej niż 3 porcje/rok.

Agnieszka

Jeśli tata ma nietolerancję laktozy, jakie jest prawdopodobieństwo, że dziecko też będzie miało taką nietolerancję?

Jeśli jest to hipolaktazja dorosłych to prawdopodobieństwo jest takie jak dla całej populacji. Z wiekiem wiele osób coraz gorzej toleruje laktozę, zwłaszcza jeśli spożywa produktów ją zawierających coraz mniej. U noworodków i niemowląt czasem pojawiają się czasowe problemy z trawieniem laktozy, związane z tym, że układ pokarmowy jeszcze dojrzewa. Często maluch pobiera już sporą ilość mleka (zawsze zawierającą laktozę), a jeszcze nie produkuje tak dużo trawiącego ją enzymu. Nadgania jednak z czasem te braki.

Jadwiga

Mówi się że w czasie karmienia można jeść wszystko, dlaczego więc niektóre niemowlęta źle reagują jeśli mama spożywa nabiał?

Alergia na białko mleka krowiego dotyka ok. 2% niemowląt. Nie ma zatem potrzeby, a wręcz byłoby szkodliwym, eliminować nabiał profilaktycznie. Wg badań, takie działanie zwiększa ryzyko wystąpienia alergii. Każde białko jakie spożywamy może (ale też nie musi – mechanizm nie jest na ten moment wyjaśniony dlaczego u niektórych tak jest, a u innych nie) przenikać do mleka mamy. Unikamy pewnych produktów dopiero gdy mamy pewność, że faktycznie przyczyną danych dolegliwości jest alergia pokarmowa.

Karolina

Czy to prawda, że karmienie piersią pomaga schudnąć? Słyszałam już tyle zdań na ten temat że można oszaleć 😊

Tak, może pomóc ponieważ łatwiej w ten sposób osiągnąć pewien deficyt energetyczny potrzebny do spalania zapasów tłuszczu.

Paula

Jakie produkty wspomagają laktację? czy "bawarka" działa na podkręcenie laktacji?

Bawarka nie działa. Najskuteczniejszym jest częste przystawianie dziecka do piersi. Wśród produktów spożywczych wspierających ten proces mogą być beta glukany zawarte w słodzie

jęczmiennym. Są na naszym rynku dwa preparaty go zawierające, którymi można się wesprzeć.

Milena

Lekarz kazał uważać na to co jem, w tym cytrusy, truskawki, mleko. kiedy dziecko było tylko na moim mleku, miało wysypkę na buzi i ciele.

Jeśli podejrzewamy alergię u dziecka na spożywane przez nas produkty dobrze jest skonsultować się z alergologiem bądź gastroenterologiem dziecięcym, który wykona niezbędne badania i zaproponuje czas eliminacji określonych grup produktów, a potem prowokacji pokarmowej aby potwierdzić diagnozę. Z większości alergii dzieci wyrastają, a zbyt wiele eliminacji (tym bardziej długotrwałej, bo przecież karmić piersią powinno się do 2 roku życia dziecka) może spowodować u Pani duże niedobory pokarmowe.

Agnieszka

Jedli bardzo mało przytyłam w ciąży (ok. 8kg przy prawidłowym BMI, 40 tc.), czy mogę mieć za mało "zapasu energii" na karmienie piersią?

Jeżeli będzie Pani dbała o bogatą energetycznie i odżywczo dietę podczas karmienia piersią nie będzie to stanowić problemu.

Marta

Czy jeśli w nocy dopada nas głód podczas kp należy coś zjeść czy lepiej powstrzymać się i poczekać do śniadania?

Dobrze jest wtedy zjeść niewielką, lekkostrawną przekąskę.

Ewelinka

Czy picie wody sprzyja wodom płodowym mam ich mało?

Nie ma takiej bezpośredniej zależności, niemniej jednak warto dbać o dobre nawadnianie się w trakcie ciąży.

Agnieszka

Czy można przedawkować spożywanie witamin pochodzących tylko z pożywienia?

Teoretycznie można, choć jest to trudne do wykonania. Jest takie ryzyko związane ze spożyciem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – wit. A, D, E i K. Bardzo trudno jest taki efekt osiągnąć jeśli chodzi o witaminę D i E, ale zdarza się to w przypadku witaminy K (jeśli dodatkowo cierpimy na zaburzenia krzepliwości krwi, bądź przyjmujemy związane z tym leki) oraz witaminy A (z tego względu nie poleca się jedzenia wątróbki w czasie ciąży).

Adrian

Woda 2,7 czy wszystkie płyny jakie zona pije soki herbata kawa?

Wliczają się w to także inne płyny, z tym że woda jest najlepsza do picia.

Marzena

W jaki sposób dokładnie wyliczyć zapotrzebowanie energetyczne podczas karmienia piersią?

Najlepiej zwrócić się z tym pytaniem do dietetyka, który wykonując odpowiednie pomiary i rozmawiając z Panią na temat Pani stylu życia określi dość dokładnie takie zapotrzebowanie.

Anna

Czy warto stosować suplementy, tabletki z witaminami dla kobiet karmiących?

Najlepiej dostarczać wszystkich niezbędnych składników z żywnością. Uzasadnionym może być suplementowanie witaminy D, którą trudno jest wystarczającej ilości dostarczyć z dietą oraz kwasów omega-3 (przede wszystkim DHA), gdy jemy ryby rzadziej niż 2x w tygodniu.

Ela

Jakie ryby można bezpiecznie jeść w większych ilościach?

Warto sięgać po różne gatunki, z wód zarówno słonych jak i słodkich, z różnych akwenów, zarówno dzikie jak i hodowlane. Multiplikujemy w ten sposób korzyści płynące z ich spożywania, a zmniejszamy ryzyko ewentualnych zagrożeń z nimi związanych. Warto głównie wybierać ryby krócej żyjące, mniejsze, będące nisko w łańcuchu pokarmowym. Polecam również zajrzeć do poradnika WWF „Jaka ryba na obiad?” aby wybierać to co ląduje na naszym talerzu tak by nie szkodzić środowisku oraz w sklepach sieciowych wybierać ryby oznaczone certyfikatem MSC.

Małgorzata

Czy można pić kawę rozpuszczalną czy lepiej zwykłą?

Najzdrowszą kawą jest kawa naturalna, o krótkim czasie parzenia. Kawa rozpuszczalna jednak mniej drażni śluzówkę żołądka, ale nie ma praktycznie żadnych benefitów zdrowotnych.

Agnieszka

Co ile godzin można wypić filiżankę kawy, żeby nie zaszkodzić dziecku (żeby kofeina się nie skumulowała)?

Min. co o około 4h.

Agnieszka

Co z piciem mięty?

Spożywana w umiarkowanych ilościach jest uważana za bezpieczną.

Małgorzata

Czy problemy brzuszkowe u malucha mogą być spowodowane moją "dietą"

Mogą być spowodowane ewentualną alergią u dziecka, która jednak często rozpoznawana jest zbyt pochopnie. Taką diagnozę musi postawić lekarz, najlepiej alergolog lub gastroenterolog dziecięcy, który też określi czas eliminacji i późniejszej prowokacji problematycznym pokarmem.

Agnieszka

Co pokonuje barierę jelitową?

Temat jest bardzo złożony i trudno w skrócie odpowiedzieć na to pytanie. Mocno upraszczając można powiedzieć, że głównie decyduje wielkość cząsteczki chemicznej i indywidualny stan przepuszczalności jelit danego człowieka.

Marzena

W jakiej dawce należy suplementować kwasy DHA jeśli nie spożywamy ich wystarczająco w diecie?

Podczas laktacji zalecana jest suplementacja przynajmniej 200 mg DHA, a przy niskim spożyciu ryb 400-600 mg DHA/dobę.

Małgorzata

Czy są produkty które szkodzą dziecku podczas KP, np. kapusta, groch, fasola?

Te produkty nie szkodzą dziecku. Mogą natomiast szkodzić: alkohol, kofeina, napar i olejki z kopru włoskiego i anyżu, duże ilości alg, kiełków lucerny, żywokost lekarski, kombucha, częste spożycie ryb takich jak: rekin, miecznik, tuńczyk, szczupak, okoń, turbot, sandacz, śledź bałtycki, łosoś bałtycki, pstrąg potokowy.

Paulina

Dlaczego nie mogę zrzucić kilogramów po ciąży w trakcie karmienia piersią?

Najlepiej zwrócić się do dietetyka, który przeanalizuje Pani dietę i aktywność fizyczną, aby określić czy ma Pani deficyt energetyczny potrzebny dla redukcji masy ciała.

Milena

Ile kwasów omega 3 jest zalecane?

Podczas laktacji zalecana jest suplementacja przynajmniej 200 mg DHA, a przy niskim spożyciu ryb 400-600 mg DHA/dobę.