1. Czy jeśli mamy insulinooporność to za wysoki cukier wpłynie na dziecko przy karmieniu?

Ilość cukru mlecznego czyli laktozy jest stała w mleku kobiecym nie ma wpływu na jego wartość ani spożywanie mleka ani słodyczy. Nie ma też przeciwskazań do kamienia piersią zarówno przy insulinooporności jak i cukrzycy typu 2. Należy pamiętać o zdrowej diecie stabilizującej glikemię. Ważne jest też by nie dopuścić do niedocukrzenia u matki podczas karmienia piersią lub zaraz po. Zdążyć się to może gdy kamienie piersią jest rozpoczęte przy zbyt niskim poziomie cukru we krwi.

1. Czy można podczas karmienia piersią pić zakwas z buraka? Uwielbiam go teraz w ciąży

Tak oczywiście

1. Czy są jakieś produkty których jedzenia należy unikać w laktacji czy to mit?

Podczas karmienia piersią można jeść różne produkty unikać należy tylko tych na które mamy alergię lub nietolerancje. Unikać też należy: alkoholu, produktów wysokoprztworzonych, dużych ilości kawy. Potrawy zawierajcie czosnek mogą wpływać na zapach ciała lub mleka co może zniechęcać dziecko do jedzenia.

1. Czy jest szansa, że mogę sobie zaszkodzić jakimiś produktami podczas połogu?

Jeśli chodzi o produkty spożywcze to nie zaleca się alkoholu, żywności wysokoprzetworzonej, typu fast food, kolorowych napojów gazowanych, tłustych mięs, bardzo pikantnych potraw. Należy też unikać diet odchudzających zwłaszcza restrykcyjnych oraz diet eliminacyjnych „na zaś”. Dietę eliminacyjną wprowadzamy dopiero na zalecenie lekarza.

1. Czy po porodzie zapotrzebowanie kaloryczne powraca do poziomu sprzed ciąży?

Nie nadal należy jeść z większym zapotrzebowaniem kalorycznym. Proces laktacji zwiększa zapotrzebowanie energetyczne średnio o 500kcal do naszego zapotrzebowania sprzed ciąży (na którym nie tyjemy i nie chudniemy).

1. Czy kurkume można spożywać w trakcie karmienia piersią?

Tak, jako przyprawę ale nie powinno się jej w tym czasie suplementować.

1. Jak często (ile posiłków dziennie) powinno się spożywać po porodzie?

Ilość posiłków dostosowana powinna być do naszych potrzeb. Jednak warto utrzymywać ilość 4-5 posiłków w ciągu dnia. Pamiętając że przekąska to też posiłek. Warto też unikać nocnego podjadania, jedzenia posiłków po nocnym karmieniu dziecka.

1. Czy zalecana jest maksymalna ilość kawy, którą można pić po porodzie?

Tak jest to 300mg kofeiny czyli 1-2 filiżanki kawy podczas karmienia piersią.

1. Czy między posiłkami powinno się dodatkowo spożywać warzywa lub owoce?

Nie, ale warzywa lub owoce można potraktować jako składniki szybkiego posiłku np. średni owoc + jogurt/ serek, warzywa (papryka, ogórek, seler naciowy + hummus)

1. Ile wody pić podczas karmienia piersią?

Około 3l

1. Czy karmiąc piersią można pić zieloną i czarną herbatę? Jak dużo w ciągu dnia?

Tak można lepiej wybierać zieloną niż czarną ponieważ zawiera mniej kofeiny. Ogólnie jest to ilość 5-6 kubków czyli ilość 300mg kofeiny. Jednak jeśli dodatkowo pijemy kawę ilość herbaty się zmniejszy.

1. Podobno po porodzie kiedy macica dochodzi do siebie to ma się dużą ochotę na cukier, czym go zastąpić? Owocami wiadomo ale teraz w ciąży jem zwykłą gorzką czekoladę 80%, podczas karmienia piersią też mogę ją jeść bez problemu?

To czy będzie występować zwiększona ochota na słodkie jest bardzo indywidualne. Od czasu do czasu można pozwolić sobie na słodycze jakie lubimy. Można też wybrać suszone owoce czy tzw. chipsy owocowe. Czekolada gorzka też będzie dobrym wyborem. Jednak bez względu na to jakie słodycze zostaną wybrane najważniejszy jest umiar w ich ilości.

1. Czy bez obaw o laktację można pić kawę, zioła typu melisa, mięta?

Kawę pijemy w ograniczonej ilości 1-2 filiżanek (300mg kofeiny), melisa jest jednym z ziół wspomagających laktację i często bywa składnikiem herbatek laktacyjnych. Mięta jest ziołem odradzanym podczas karmienia piersią.

1. Czy napoje energetyczne również są niewskazane po porodzie?

Tak oraz w trakcie okresu karmienia piersią ze względu na bardzo dużą zawartość kofeiny i innych składników pobudzających. Lepiej sięgnąć po kawę 1-2 filiżanki, rooibos, yerba mate, zieloną herbatę

Kontakt:

Agnieszka Zakrzewska-Gratys

Tel 609-449-948; e-mail: dieta@zdrowodocelu.pl