

Paulina

Czy są produkty, które jednak należy unikać w trakcie karmienia piersią? Czy któreś produkty moja wzmagać kolki u dziecka?

Nie, nie ma takich produktów w kontekście kolki ratuje nas czas – zawsze w końcu mija, dużo tulenia, noszenia i probiotyk lactobaccillus reuteri

Beata

Mam stwierdzoną cukrzyce ciążową. Co mogę zjeść wieczorem, żeby cukry nocne nie szalały? Próbowałam już kiszzonek, cytrusów, kefiru...

Odpowiadałam na wizji, super jest pełnowartościowy posiłek: chleb z ziarnami razowy, masło, ser biały/ żółty wędlina+ awokado świeże warzywa/ sałatka z mozzarella warzywami

Ola

W którym to może już pojawić się mleko?

Nawet w połowie ciąży i nic z tym nie robimy. Nie wpływa to też na jakość powodzenie w karmieniu, niezależnie czy się pojawi czy nie. Nie musi się pojawić

Paulina

Również moim problemem jest cukrzyca ciążowa, głównie cukier rano na czczo jest podwyższony, natomiast wyniki 1 i 2 h po posiłku jest okej. Co robić żeby ten wynik cukru na czczo był również w normie?

Jedz kolacje tak godz przed snem- pełnowartościową właśnie jak wyżej – spróbuj na śniadanie zjeść mniej węglowodanów (pieczywa) a więcej białka: nabiał jaja mięso ryby/ tłuszcz roślinny: awokado, oliwki, oliwa pestki nasiona także w pieczywie.

MagdaHa

Czy karmiąc piersią można jeść surowe mięso (suszoną kielbaskę 😊), surowe żółtka (tiramisu) itp? chodzi mi o produkty, które podczas ciąży są zakazane

Możesz to wszystko jeść <3

Iza

A jak to jest z egzotycznymi owocami?

Możesz jeść 😊

Paulina

A jakie są dobre warzywa dla osób które mają problem z jelitami?

Po obróbce termicznej w postaci zup, duszone gotowane na parze, ze strączków to też ciecierzka i soczewica – one są łatwiej strawne 😊

Marek

Czy podczas karmienia piersią zona może jeść wędzone ryby albo ryby z puszek?

Tak może 😊 ale oczywiście z umiarem ze względu na to, że nie są to super zdrowe produkty.

aga

Czy można przy karmieniu piersią pic różne herbaty smakowe i ziołowe

- Można smakowe, z ziołami uważamy i nie pijemy:
- Morszczyn pęcherzykowaty.
- Szakłak.
- Podbiał
- Korzeń ziela angielskiego.

- *Przędź chińska.*
- *Żeń-szeń*
- *Pieprz metystynowy.*
- *Korzeń lepieźnika.*
- *Szałwia, senes*

Paulina

Czy jest różnica między piciem kawy rozpuszczanej a zwykłej?

Niewielka. Badania pokazują że nawet jeśli chodzi o jej wpływ na zdrowie to jest podobny. Co do zawartości kofeiny kawa mielona może być tak samo mocna jak rozpuszczalna.

<https://www.damianparol.com/kawa-rozpuszczalna/>

Julita

A kawa bezkofeinowa też mamy ograniczyć do 1-2 filiżanek?

Nie 😊

Ola

Czy powinno się pić/jeść coś specjalnego by pobudzać laktację?

Najlepiej pobudza przystawianie malucha 😊 ale oczywiście ważne jest nawodnienie i unikanie restrykcyjnych diet szczególnie długofalowo. Odchudzamy się później 😊

Paulina

Co z kawą przy cukrzycy ciążowej? czy należy ją ograniczać? czy kawa wpływa na przyswajanie żelaza przy anemii?

Przy problemach z anemią kawy i herbaty nie pijemy do posiłku. W cukrzycy kawa wykazuje wręcz działanie regulujące poziom glikemii, ale ta czarna bez mleka cukru itp. Pij 1-2 słabe dziennie, ale jeśli są z mlekiem to mogą pobudzać wyrzut glukozy. Docelowo kawa obniża ryzyko cukrzycy typ 2.

Julita

Sushi można spożywać?

Przy kp tak 😊 w ciąży tylko z pieczonymi rybami

Paula

Czy kawę rozpuszczalną również można pić przy karmieniu czy tylko taką z ekspresu?

Można i taką i taką.

MagdaHa

W ciąży piję dziennie maksymalnie 2 kubki czarnej herbaty i 1 mały kubeczek kawy, czy taka ilość teiny/kofeiny jest ok?

Tak 😊 *najwięcej kofeiny/teiny znajdziecie np. w zielonej herbacie, w czarnej choć nie wydaje się – mniej.*

MagdaHa

Czy lampka wina od czasu do czasu podczas karmienia piersią jest dozwolona czy definitywnie nie?

Jest dozwolona ale po 6 msc i z zachowaniem przerwy min 2,5 h do karmienia. Nie musisz odciągać mleka.

Paulina

Mam obniżony poziom hemoglobiny i hematokrytu, co najlepiej jeść, aby poprawić wyniki morfologii? jestem w 3 trymestrze

Włącz floradix – pięknie podnosi poziom żelaza(skonsultuj z lekarzem) nie popijaj herbata i kawą posiłków. Mięso 3 razy w tyg może być czasem czerwone, ryby, jaja, ale też możesz raz dziennie pic zakwas z buraka – ma działanie krwiotwórcze oraz włączyć laktoferynę – bezpieczna w ciąży a pięknie poprawia wchłanianie żelaza.

Bożena

Jaka woda lepsza - źródłana czy mineralna ? 😊

Najlepsza ta nie z plastiku i ja jestem z mineralną, ale uwaga dla maluchów tylko zrodłana lub przegotowana i np. filtrowana

Ola

Czy woda filtrowana (np brita) jest zdrowa?

Jeśli mamy zdatną do picia to tak

Ola

Co z kawą bezkofeinową i bezalkoholowym winem/piwem? w trakcie ciąży i późniejszego karmienia?

Luzik – pij 😊

Magdalena

Co Pani sądzi o probiotykach w ciąży, żeby zapobiec alergiom u dziecka?

Są dowody na to że zmniejszają ryzyko alergii atopii u maluchów, jestem za! 😊

Mazia

Czy kofeina może wpływać na pobudzenie dziecka w brzuchu i jego późniejszy rozwój?

Tak – duże dawki kofeiny w ciąży mogą pogarszać transport tlenu i dotlenienie płody- mówiąc bardzo prosto – mogą zwiększyć ryzyko poronienia – ale uwaga tylko kiedy nie uważamy.

Kawa w ograniczonych ilościach jest oki. Kofeina jest też w herbacie, czekoladzie – pamiętajcie o tym. Ja osobiście nie przekraczałabym 100-200 mg kofeiny

Ola

Czy zielona herbata jest ok w ciąży?

Jest oki w ograniczonych ilościach: Kobiety ciężarne powinny także mieć świadomość, że polifenole herbaty znacznie ograniczają absorpcję żelaza w przewodzie pokarmowym. Mając na uwadze częstą niedokrwistość w okresie ciąży nie zaleca się zatem pić mocnej herbaty podczas posiłków ani też popijać herbatą przyjmowanych preparatów żelaza. Zielona herbata to także źródło kofeiny (parzona 5 minut zawiera ok. 30 mg/porcję), ale przy dwóch filiżankach naparu ilość ta będzie znacznie poniżej maksymalnej dawki dla kobiet ciężarnych, wynoszącej 200 mg dziennie.

Dietetyczka kliniczna Anna Podgórska

Kontakt: apodgorskaserokadietetyk@gmail.com

