

### 1. Ile kalorii powinna spożywać kobieta karmiąca w połogu?

Na podstawie masy ciała, wzrostu oraz wieku należy obliczyć podstawową przemianę materii (PPM) i przemnożyć otrzymaną wartość przez współczynnik aktywności PAL – w ten sposób otrzymamy bazową kaloryczność – CPM, czyli całkowitą przemianę materii. Podczas karmienia piersią dodajemy do CPM ok. 500 kcal (w pierwszym półroczu) i to jest orientacyjne zapotrzebowanie dla kobiety karmiącej. Kalkulatory dotyczące obliczania PPM i CPM dostępne są w internecie. Polecam jednak w okresie połogu nie skupiać się na kaloriach, tylko w miarę możliwości i samopoczucia dbać o odżywczość diety. Organizm potrzebuje energii do prawidłowej regeneracji, więc restrykcyjne diety nie są wskazane.

### 2. Jaka woda jest najlepsza? Butelkowa czy z filtra?

Najlepsza będzie woda wypita ☺ Woda filtrowana będzie oszczędna dla budżetu, a mineralna będzie dostarczała dodatkowo minerałów. W zależności od smaku i preferencji, każda woda będzie miała swoje plusy i minusy.

### 3. Jakie są najlepsze źródła żelaza w diecie?

Wątróbka, wołowina, jaja, ryby, fasola, groch, soczewica, pestki dyni, komosa ryżowa, chleb żytni, zielone warzywa liściaste.

Dla poprawy wchłaniania żelaza polecam łączyć produkty bogate w żelazo, z produktami bogatymi w witaminę C np. papryka czerwona, natka pietruszki, jarmuż, porzeczka czarna, brokuły.

### 4. Czy dobrze zrozumiałam, że po porodzie powinno się jeść posiłki lekkostrawne?

Dlaczego?

W pierwszym okresie po porodzie posiłki bardziej lekkostrawne mogą być wsparciem dla prawidłowej pracy jelit. Po porodzie mogą występować dolegliwości jelitowe takie jak wzdęcia lub zaparcia, ta kwestia będzie zależała m.in. od stanu zdrowia przed i w trakcie ciąży, przebiegu porodu. Jelita muszą wrócić do prawidłowego rytmu funkcjonowania, a bardzo tłuste i ciężkostrawne posiłki mogą wydłużać ten czas lub nasilać dolegliwości. Tutaj polecam skupić się głównie na lekkostrawnych technikach przyrządzania posiłków – gotowaniu, duszeniu, pieczeniu, ale umówmy się, smażenie na głębokim tłuszczu nie jest polecane dla nikogo ☺

### 5. Jak najlepiej zamrażać i rozmrażać kotlety warzywne?

Zamrażanie: Najlepiej ostudzić całkowicie przygotowane kotlety i ułożyć je np. na tacy tak, żeby się nie dotykały i nie skleiły. Następnie włożyć od zamrażarki na ok. 3h, aż stwardnieją i po tym czasie przełożyć do pojemników lub woreczków przeznaczonych do mrożenia żywności. Dodatkowo można je rozdzielić pergaminem, żeby się nie skleiły.

Rozmrażanie: Najlepiej wyjąć z zamrażarki wieczorem i dać całą noc w lodówce na powolne rozmrażanie. Można też przyspieszyć, wkładając kotlety do piekarnika w niskiej temperaturze.

### 6. A czy to, co jemy na co dzień, powinno być też dostosowane do pory roku?

Oczywiście warto korzystać z produktów sezonowych, to również często spora oszczędność na zakupach. Ale nie ma przeciwwskazań do korzystania z mrożonych warzyw, czy owoców, mrożenie odbywa się w czasie sezonu na dany owoc i takie produkty są również wartościowe.

### 7. Nasiona czarnuszki w połogu - tak. A czy w trakcie ciąży? Internet mówi, że nie jest zalecana

Sporadycznie niewielkie ilości nasion nie powinny zaszkodzić, natomiast polecam zachować ostrożność, nie są rekomendowane, badania na ten temat są ograniczone i nie powinny być codzienną bazą diety. Proszę pamiętać, że olejowi z czarnuszki w tym czasie mówimy stanowczo nie.

8. Jak szybko po cesarskim cięciu można zjeść rzeczy typu sushi, tatar? Czy ten czas jest dłuższy niż po porodzie SN?

Nie ma sztywnych wytycznych co do tego, kiedy włączyć poszczególne produkty. Po operacji, jaką jest cesarskie cięcie układ trawienny może działać nieco wolniej. Najlepiej obserwować się, zwracać uwagę na potencjalne objawy takie jak zaparcia, wzdęcia, dolegliwości jelitowe oraz czy jest zachowany prawidłowy rytm wypróżnień. Należy pamiętać, że surowe produkty mogą zawierać bakterie i pasożyty, dlatego warto wybierać je ze sprawdzonych źródeł, szczególnie w okresie osłabienia organizmu.

9. Czy można pić herbaty owocowe w których jest lukrecja?

Lukrecja może wpływać na gospodarkę wodno-elektrolitową, w tym wzrost ciśnienia, uczucie opuchnięcia, zatrzymania wody. Wysokie spożycie lukrecji może prowadzić do niskiego poziomu potasu, co może być szczególnie niebezpieczne w okresie ciąży i porodu. Po porodzie okazjonalne picie herbaty z dodatkiem lukrecji nie powinno zaszkodzić, ale warto zachować ostrożność, nie pić codziennie. Dużo będzie zależało od tego czy jest herbata bazująca na lukrecji, czy lukrecja jest w herbacie w śladowej ilości, oczywiście ta druga opcja jest bezpieczniejsza. W ciąży unikamy całkowicie.

10. A czy w ciąży można stosować napary z pokrzywy?

Zioła w ciąży dzielimy na 4 główne grupy pod względem bezpieczeństwa stosowania – A, B, C, D. Liście pokrzywy znajdują się w grupie B, co oznacza, że nie mamy dostępnych pełnych danych na temat ich stosowania w okresie ciąży, a to oznacza, że należy zachować ostrożność w stosowaniu. Porcja w ilości ½ filiżanki na tydzień nie powinna być szkodliwa, ale regularne wypijanie może prowadzić m.in. do nadmiernego wypłukiwania składników mineralnych, zwiększenia diurezy i zwiększenia filtracji kłębuszkowej w nerkach, która u kobiet ciężarnych i tak jest nasiloną.

11. Jak jest z jedzeniem pietruszki w ciąży? na niektórych forach jest napisane, że wskazana ze względu na dużą ilość witamin, a na innych, że niekoniecznie ze względu na wywoływanie skurczów macicy

Można, ale w rozsądnych ilościach. Tutaj tak jak w przypadku innych roślin rozróżniamy dwie kwestie. Czym innym jest dodatek niewielkiej ilości liści pietruszki do potrawy (np. posypka do zupy), a czym innym duża ilość lub suplement/olej zawierający wyciągi i ekstrakty z rośliny. Pietruszka zawiera apioł i mirystycynę, które w dużych ilościach (zwłaszcza natka i olejek pietruszkowy) mogą działać pobudzająco na macicę i wpływać na układ nerwowy dziecka. Odradza się picia dużej ilości soku z pietruszki oraz całkowicie stosowania olejku pietruszkowego.

PS. Stosowanie różnych substancji, zwłaszcza preparatów ziołowych powinno być konsultowane z lekarzem prowadzącym. Lekarz najlepiej może ocenić rozwój ciąży i doradzić lub odradzić stosowanie konkretnych preparatów. Indywidualna tolerancja na zioła

może być różna i zależna od wielu czynników, dlatego umiar i rozsądek zawsze będą dobrym podejściem 😊