

1. Jestem przyszłą mamą, jak mam sobie radzić, jeśli po świątecznym jedzeniu będę się źle czuła? Jak pomóc sobie nie szkodząc dziecku?

Gratuluję przyszłego macierzyństwa! Jeśli po świątecznym jedzeniu poczujesz się źle, istnieje kilka rzeczy, które możesz zrobić, aby sobie pomóc, jednocześnie dbając o zdrowie dziecka:

- Pij dużo wody: Picie wody może pomóc w łagodzeniu uczucia ciężkości żołądka i wspomagać trawienie. Unikaj napojów gazowanych, kawy czy alkoholu.
- Unikaj pokarmów trudnych do strawienia: Ogranicz spożycie ciężkostrawnych potraw, tłustych dań czy bardzo słonych potraw, które mogą prowadzić do nieprzyjemnych dolegliwości.
- Ruch: Krótki spacer po posiłku może wspomóc trawienie. Unikaj intensywnego ćwiczenia, ale łagodna aktywność fizyczna może pomóc w poprawie samopoczucia.
- Zjedz coś lekkiego: Wypróbuj jedzenia lekkiego, takiego jak jogurt naturalny czy gotowana ryżowa kasza, aby ukoić żołądek.
- Herbaty ziołowe: Napary ziołowe, takie jak mięta pieprzowa, rumianek czy imbir, mogą pomóc w złagodzeniu dolegliwości żołądkowych.
- Skonsultuj się ze specjalistą: Jeśli dolegliwości są intensywne lub utrzymują się, skonsultuj się z lekarzem/dietetykiem/położną. Warto również przed podjęciem jakichkolwiek działań skonsultować się ze specjalistą w związku z ewentualnym wpływem na zdrowie ciąży.

Pamiętaj, każda ciąża jest inna, więc ważne jest dostosowanie podejścia do swojego stanu zdrowia. Jeśli masz wątpliwości lub pytania, zawsze najlepiej skonsultować się ze specjalistą.

2. Czy to prawda, że mogę zaszkodzić maluchowi rodzajem tłuszczu, który spożywam?

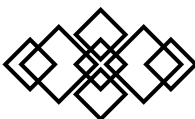
Rodzaj tłuszczu spożywanego przez matkę w okresie ciąży i laktacji może wpływać na zdrowie malucha. Nadmiar niektórych kwasów tłuszczowych, takich jak kwasy tłuszczowe trans i nasycone kwasy tłuszczowe, może przyczyniać się do niekorzystnych skutków dla płodu i noworodka. Natomiast wielonienasycone kwasy tłuszczowe, zwłaszcza długołańcuchowe PUFA (kwas arachidonowy, kwas eikozapentaenowy i kwas dokozaheksaenowy), odgrywają ważną i korzystną rolę fizjologiczną u potomstwa. Dlatego należy zwracać uwagę na rodzaj spożywanego tłuszczu w czasie laktacji, aby zapewnić prawidłowy rozwój malucha.

3. U dziecka mogą odezwać się alergie pokarmowe przez to, co je mama?

Ta kwestia nie jest w 100% rozstrzygnięta. Jednak dotychczasowe próby wykluczania alergenów z diety matki w okresie karmienia piersią w celu profilaktyki wystąpienia alergii pokarmowych u dzieci, nie przyniosły skutku. W związku z tym obecnie nie zaleca się stosowania diet wykluczających przez matkę (o ile sama nie jest uczulona na dany produkt).

Jeurink PV, Knipping K, Wiens F, Barańska K, Stahl B, Garssen J, Krolak-Olejek B. Importance of maternal diet in the training of the infant's immune system during gestation and lactation. Crit Rev Food Sci Nutr. 2019;59(8):1311-1319.

Paulina Pawicka
DIETETYK KLINICZNY & PSYCHODIETETYK



4. To mit, że jeśli mama je w ciąży dużo kwaśnych rzeczy (przykładowo), to dziecko po narodzinach też będzie je lubić, czy jest w tym ziarno prawdy?

Istnieje ziarenko prawdy w tym stwierdzeniu, ale należy pamiętać, że preferencje smakowe są wynikiem wielu czynników.

W rzeczywistości, podczas ciąży, płód może wyczuwać smaki spożywanego przez matkę jedzenia poprzez substancje chemiczne zawarte w płynie owodniowym. Badania wykazują, że smaki te mogą wpływać na preferencje smakowe dziecka po urodzeniu. Na przykład, jeśli matka je dużo owoców cytrusowych, dziecko może mieć większą skłonność do lubienia kwaśnych smaków. Jednak ważne jest również, aby pamiętać, że nie zawsze to, co dzieje się w czasie ciąży, ma decydujący wpływ na gust dziecka po narodzinach.

Nasze preferencje smakowe są również kształtowane przez geny, indywidualne doświadczenia smakowe i nasze otoczenie. Dlatego ważne jest, aby wprowadzać różnorodne smaki do diety dziecka od najmłodszych lat, aby dać mu szansę na rozwinięcie różnorodnych preferencji smakowych. Wprowadzanie różnych smaków w diecie dzieci może pomóc im odkrywać nowe smaki i rozwijać zdrowe nawyki żywieniowe.

5. Jak długo po napiciu się alkoholu nie można karmić? Za miesiąc świętujemy 90 urodziny mojego dziadka, chciałabym wypić dosłownie jedną lampkę szampana podczas toastu

Po wypiciu jednej lampki szampana należy nie karmić przez kolejne 2-3 godziny.

Im większa dawka spożytego alkoholu, tym dłuższą przerwę w karmieniu należy zrobić.

Można wspomóc się wcześniejszym odciągnięciem mleka, aby później podać je dziecku.

6. Czy jakikolwiek spożywany przez mamę pokarm jest w stanie zaszkodzić karmionemu dziecku?

Większość produktów spożywczych, które spożywa Mama, nie może zaszkodzić dziecku, ponieważ mleko powstaje z krwi, a nie bezpośrednio z pokarmu matki. Są jednak takie substancje, które przedostają się do krwi matki, a tym samym i do mleka. Są to alkohol i kofeina.

Dopuszcza się spożycie do 300 mg kofeiny dziennie przez matkę karmiącą piersią.

Jedna filiżanka średnio mocnej kawy zawiera ok. 130 mg kofeiny. Dlatego uznaje się, że kobieta karmiąca może spożyć 2-3 filiżanki kawy (w zależności od jej mocy). Pamiętaj, że herbata też zawiera kofeinę (teinę).

W przypadku alkoholu należy po jego spożyciu (jednej dawki, czyli np. jednego kieliszka wina) odczekać 2-3 godziny do momentu przystawienia dziecka do piersi.

7. Moja dieta wpływa na jakość/wartości odżywcze mleka?

Dieta matki nie ma wpływu na jakość mleka. Na jego właściwości mają wpływ bieżące potrzeby dziecka.

