

LAKTACJA

Karmienie piersią niesie ze sobą wiele korzyści, zarówno dla dziecka, jak i matki. Mleko kobiece stanowi wystarczające źródło energii, składników odżywczych, mineralnych i witamin w okresie pierwszych 6 miesięcy życia niemowląt. Wyjątek stanowi witamina D, która podlega codziennej suplementacji oraz witamina K, którą jednorazowo podaje się zaraz po urodzeniu. Dieta dziecka oparta na mleku kobiecym przyczynia się do zmniejszania ryzyka wystąpienia wielu dolegliwości zdrowotnych zarówno w okresie niemowlęcym, jak i w późniejszym życiu. Należą do nich m.in. infekcje górnych dróg oddechowych, zapalenie ucha środkowego, infekcje przewodu pokarmowego, cukrzyca typu I i II, otyłość. Korzyści dla matki wynikające z karmienia piersią to m.in. zmniejszenie ryzyka wystąpienia raka piersi i jajnika, depresji okołoporodowej i szybszy powrót do masy ciała sprzed ciąży.

DIETA

Dieta kobiety karmiącej piersią powinna opierać się na zasadach zdrowego żywienia i jednocześnie uwzględniać zwiększone zapotrzebowanie na energię, białko, węglowodany, wapń i inne składniki pokarmowe. Normy dla kobiet karmiących piersią odnoszą się do zapotrzebowania na energię w czasie pierwszych 6 miesięcy laktacji. Szacuje się, że powinno to być dodatkowe 500–600 kcal/dobę na każde dziecko. Wraz ze wzrostem energetyczności zwiększa się zawartość poszczególnych makroskładników w diecie (białka, tłuszczów, węglowodanów). W późniejszym czasie zapotrzebowanie na energię ulega zmniejszeniu i uwarunkowane jest liczbą oraz długością karmień w ciągu doby. W celu realizacji zapotrzebowania na wszystkie składniki pokarmowe oraz normalizacji masy ciała zaleca się stosowanie urozmaiconej diety opartej na zaleceniach zdrowego żywienia, tj. regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków. Nie należy podejmować restrykcyjnych prób redukcji masy ciała w okresie karmienia piersią, ponieważ zwiększa to ryzyko wystąpienia niedoborów pokarmowych oraz może mieć negatywny wpływ na laktację. Dieta powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb kobiety. W tym celu warto skonsultować się z dietetykiem, który będzie wsparciem w zmianie nawyków żywieniowych.

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. **Spożywaj posiłki regularnie**, co około 3-4 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem. Nie pomijaj śniadań.
2. Komponuj posiłki w sposób przedstawiony na **Talerzu Zdrowego Żywienia**. Staraj się, aby około połowę talerza zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić **min. 400 g (z zachowaniem proporcji 3/4 warzywa i 1/4 owoce)**. Różnorodne warzywa jedz jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości).
3. Owoce spożywaj w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Wybieraj te nieprzejrzałe, mniej słodkie i w miarę możliwości spożywaj je na surowo.
4. Produkty będące źródłem węglowodanów (np. pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) powinny być elementem większości posiłków i zajmować około 1/4 talerza. **Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe**, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych.
5. Produkty będące źródłem białka (mięso, ryby, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych) powinny zajmować około 1/4 talerza, najlepiej w każdym posiłku. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. **Raz lub dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych**. Z uwagi na możliwość zanieczyszczenia ryb i owoców morza metalami ciężkimi (m.in. rtęcią, kadmem) oraz zanieczyszczeniami organicznymi (m.in. dioksynami) w okresie laktacji należy wybierać ryby i owoce morza charakteryzujące się niską zawartością ww. związków, tj. łososia

norweskiego hodowlanego, makrełę atlantycką, sardynki, szproty, dorsza, pstrąga hodowlanego, morszczuka, flądę, krewetki, kraby. Mięso czerwone spożywaj okazjonalnie, nie więcej niż 350-500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby podrobowe itp.) ogranicz do ilości tak małych, jak to możliwe.

6. **Codziennie spożywaj 3 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia** (1 porcja to np. 1 mały kubek jogurtu lub szklanka kefiru). Wybieraj produkty niskotłuszczowe zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu. Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady. Alternatywnie źródłem wapnia mogą być też produkty roślinne – napoje roślinne wzbogacone w wapń, tofu, biała fasola, migdały, sezam, warzywa kapustne.
7. Produkty będące źródłem tłuszczu również są elementem pełnowartościowego posiłku, jednak powinny być do niego dodawane w niewielkiej ilości. **Wybieraj przede wszystkim oleje roślinne** (np. olej rzepakowy, lniany, oliwę z oliwek), **orzechy, nasiona, pestki, awokado**, czyli produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe o działaniu przeciwzapalnym. Ograniczaj produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, np. tłuste mięso, smalec, żywność typu fast food.
8. **Ogranicz spożycie słodczy i produktów zawierających w składzie cukier.** Zwracaj uwagę na etykiety i wybieraj produkty o obniżonej zawartości cukru lub całkowicie go pozbawione.
9. Dbaj o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień. W okresie laktacji codzienne zapotrzebowanie na płyny zwiększa się średnio o 700 ml w stosunku do ilości sprzed ciąży. Postaraj się wypijać szklankę płynu na 1-2 godziny przed karmieniem. Wybieraj głównie wodę. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, a także lekkimi naparami z herbat i ziół.
10. Ogranicz spożycie produktów zawierających kofeinę, tj. kawy, herbaty, czekolady, napojów energetyzujących i napojów typu cola. Unikaj spożywania kawy i mocnej herbaty, zwłaszcza na 1-2 godzin przed karmieniem, ponieważ kofeina przenika do mleka i może negatywnie wpływać na dziecko. Metabolizm kofeiny u niemowląt przebiega znacznie wolniej niż u osób dorosłych, a jej obecność w organizmie dziecka może powodować nadpobudliwość i problemy z zasypianiem. Bezpieczne wydaje się spożywanie produktów zawierających kofeinę bezpośrednio po karmieniu piersią. Zaleca się, aby dzienna podaż kofeiny ze wszystkich źródeł nie przekraczała 200-300 mg u kobiet karmiących (odpowiada to około 2–3 porcjom kawy lub co najmniej 6 porcjom herbaty).
11. Nie stosuj nieuzasadnionych eliminacji dietetycznych. Nie ma wystarczających dowodów, aby produkty o wysokim potencjale alergizującym w diecie matki karmiącej zwiększały ryzyko wystąpienia alergii u dzieci. Unikanie ich spożywania nie przynosi jakichkolwiek korzyści.
12. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów. Substancje smakowo-zapachowe z żywności przechodzą do mleka, co przyczynia się do poznawania przez dziecko odmiennych smaków i w przyszłości może wiązać się z większą chęcią i otwartością na poznawanie różnych produktów.
13. W laktacji rekomenduje się suplementację niektórych składników odżywczych, m.in. witaminy D, jodu i kwasu DHA (kwas dokozaheksaenowy z grupy kwasów tłuszczowych omega-3). W przypadku stosowania diety eliminacyjnej (np. wegetariańskiej) wymagana może być dodatkowa suplementacja. Nie zaleca się rutynowego stosowania preparatów multiwitaminowych. Suplementację wybranych składników pokarmowych powinien zalecić lekarz prowadzący.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

1. Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Przynosi ona szereg korzyści dla organizmu, m.in. wspomaga osiągnięcie i utrzymanie prawidłowej masy ciała, zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę, stanowi istotny element profilaktyki wielu chorób. Staraj się być aktywna minimum 30 minut każdego dnia. Dostosuj rodzaj aktywności fizycznej do swoich możliwości. Pamiętaj, że proste aktywności, takie jak spacer, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe czy aktywna zabawa z dziećmi, także przynoszą korzyści dla zdrowia.

2. Regularne ćwiczenia fizyczne wspomagają produkcję prolaktyny i tym samym mogą stymulować laktację.
3. Zaleca się karmienie dziecka tuż przed treningiem, szczególnie jeżeli będzie on intensywny, ze względu na wzrost stężenia mleczanu po wysiłku, który może przejść do pokarmu i zmienić jego smak.

INNE ELEMENTY STYLU ŻYCIA:

1. Wyeliminuj alkohol z diety, ponieważ przenika do mleka. Czas metabolizowania alkoholu jest indywidualny dla każdego człowieka, dlatego rekomenduje się całkowitą rezygnację ze spożywania alkoholu przez cały okres karmienia piersią.
2. Zrezygnuj z palenia tytoniu i korzystania z wyrobów nikotynowych. Nikotyna zmniejsza laktację, ponadto przenika do mleka kobiecego i tym samym trafia do organizmu dziecka. Palenie wyrobów tytoniowych (np. 1-2 sztuk papierosów) przed karmieniem może zwiększyć 10-krotnie stężenie nikotyny w mleku. Dodatkowo nikotyna może wpłynąć na skład mleka poprzez zmniejszenie zawartości białka i jodu.
3. Jeżeli jesteś narażona na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne mogą być techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.
4. Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu (7-8 godzin dziennie). Staraj się kłaść się i wstawać o stałych porach. Godzinę przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (telefon, tablet, komputer, telewizor), co ułatwi Ci zasypianie.

Zalecenia pochodzą z **Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej** pod patronatem Ministerstwa Zdrowia, Narodowego Programu Zdrowia oraz Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego (aktualizacja zaleceń na podstawie Norm żywienia dla populacji Polski z 2024r.).

Bibliografia:

1. Szostak-Węgierek D. (red.): Żywność w czasie ciąży i karmienia piersią. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2021.
2. Bzikowska-Jura A, Żukowska-Rubik M, Wesołowska A, Pawlus B, Rachtan-Janicka J, Borszewska-Kornacka MK, Wielgoś M. Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji – aktualizacja. *Standardy Medyczne/Pediatrics*. 2023;20:233-248.
3. Section on Breastfeeding. Breastfeeding and the use of human milk. *Pediatrics*. 2012 Mar;129(3):e827-41.
4. Infant and young child feeding, 2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding> [dostęp: 18.07.2024]
5. Mikulska A, Szajewska H, Horvath A, Rachtan-Janicka J. 2021. „Poradnik karmienia piersią według zaleceń Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, hepatologii i Żywności Dzieci” [e-book].
6. Normy żywienia dla populacji Polski, red. E. Rychlik, K. Stoś, A. Woźniak, H. Mojska, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2024

SPZOZ w Łukowie
ul. Doktora Andrzeja Rogalińskiego 3, 21-400 Łuków
Centrala: (25) 798 20 00-9
Sekretariat: tel. (025) 798 29 80, fax (025) 798 26 03
Adres e-mail: spzoz@spzozlukow.pl

NIP: 825-17-11-719
REGON: 00030647200016
Księga rejestrowa: 000000002926
Strona internetowa: www.spzoz.lukow.pl