

Odżywianie matki karmiącej

dr n. med. Magdalena Nehring – Gugulska, IBCLC, CDL
Prezes Fundacji Twórczych Kobiet, Dyrektor Centrum Nauki o Laktacji
Konferencja Wokół porodu XXI wieku, WUM, 14 październik 2012

Wiele mitów narosło wokół żywienia matki karmiącej. Na szczęście wiedza idzie do przodu. Nawet w tej wąskiej dziedzinie – w żywieniu matek karmiących - nastąpiły poważne przełomy. Minęły już czasy tzw. „diet dla karmiących matek”, „list produktów zakazanych w czasie karmienia” oraz słynnych „diet eliminacyjnych” stosowanych profilaktycznie. Wymienione praktyki, mimo że stosowane w dobrej wierze, przyniosły więcej szkody niż pożytku. Były przyczyną niedoborów żywieniowych u kobiet, rzadziej niedoborów pokarmu i niedożywienia dzieci, a przede wszystkim zniechęcały kobiety do karmienia piersią.

Karmiąca matka jest zdrową kobietą, a laktacja jest stanem fizjologicznym, dlatego powinna odżywiać się normalnie, zgodnie z zasadami zdrowego żywienia. Nawet używanie słowa „dieta”, sugerującego jakieś ograniczenia, jest w tym wypadku niewłaściwe. Podaż składników odżywczych tylko w niewielkim stopniu wpływa na skład pokarmu, zasadniczo każda kobieta wytwarza pełnowartościowy pokarm przez cały okres laktacji. W czasie laktacji rośnie zapotrzebowanie kaloryczne o 500-650 kcal/dobę, w zależności od stanu odżywienia kobiety. Rośnie też zapotrzebowanie na białko, wapń, żelazo, cynk, fosfor, magnez, jod, selen, witaminy rozpuszczalne w wodzie, ale organizm matki korzysta przede wszystkim z rezerw ciążyowych.

Zaproponowałam 5 zasad użytecznych dla karmiących kobiet (1):

- 1. Odżywiaj się zdrowo.** Matka, kierując się upodobaniami, powinna dobrać różnorodne produkty ze wszystkich grup. Codziennie spożywać: 5 porcji produktów zbożowych (źródło węglowodanów), 3-5 porcji warzyw i 2-4 porcje owoców (źródło witamin i minerałów), 3 - 4 porcje mleka i jego przetworów (źródło białka i wapnia!), 1-2 porcje mięsa (źródło białka, żelaza), 1-2 łyżeczki tłuszczów roślinnych (źródło NNKT). Powinna wybierać żywność świeżą, najlepiej przygotowywaną w domu. Tłuszcze zwierzęce i słodczyce - w umiarkowanych ilościach. Unikać żywności przetworzonej, typu „Fast-food”, konserwowanej, barwionej itp.
- 2. Obserwuj dziecko.** Dzieci reagują bardzo indywidualnie na jadłospis matki. Jeśli matka zauważy u dziecka niepokój lub objawy kolki jelitowej po konkretnym pokarmie – może unikać go przez kilka dni. Powiązanie objawów ze spożywaniem potraw jest trudne – czasem wręcz mylące. W większości przypadków objawy są przemijające. Jeśli jednak powtarzają się, a do problemów z brzuszkiem i zachowaniem dołączą się inne np. wysypka, słaby przyrost masy, ulewianie - powinna

skonsultować dziecko z pediatrą lub alergologiem (2). W żadnym wypadku nie wolno stosować „diet eliminacyjnych” na własną rękę. Stosowanie ich profilaktycznie w świetle aktualnych doniesień nie ma uzasadnienia (3,4).

3. **Nie przejadaj się.** Zwiększone zapotrzebowanie kaloryczne zaspokaja jeden dodatkowy posiłek lub dwie przekąski. Matki dobrze odżywione często go nie potrzebują. Karmienie sprzyja utracie zbędnych kilogramów zgromadzonych w okresie ciąży, ale nie można liczyć na ten efekt przejadając się słodyczami czy potrawami z dużą zawartością zwierzęcego tłuszczu.
4. **Pamiętaj o napojach.** Karmiąca matka musi pamiętać o uzupełnianiu płynów, zgodnie z pragnieniem (bywa 2-3 litry!). Nadmiar jest zbędny, ograniczanie podaży płynów w celach rzekomo leczniczych np. przy obrzęku piersi, jest nie tylko nieskuteczne, ale szkodliwe.
5. **Unikaj używek** (mocna herbata, mocna kawa, alkohol, nikotyna). Wszystkie przechodzą do pokarmu i wpływają na dziecko, a w dużych ilościach wyraźnie szkodzą. Kofeina zawarta np. w kawie, coca-coli, herbacie, niektórych lekach może powodować niepokój, pobudzenie, kolkę, bezsenność dziecka, a także bóle piersi u matki. Spożycie do 300 mg kofeiny/dobę nie powinno skutkować objawami. Nikotyna jest trucizną, która może docierać do dziecka zarówno przez mleko matki-palaczki, a także przez wdychanie dymu. U matki poza silnym uzależnieniem (silniejszym niż znane narkotyki) zwiększa zachorowalność na 25 poważnych, groźących życiu chorób, a także osłabia laktację. Jeśli matka pali do 5 papierosów dziennie, nie przy dziecku, tylko po karmieniu – może karmić. Utrało się, że alkohol poprawia laktację. Alkohol obniża poziom oksytocyny, hamuje odruch wypływu mleka, usypia dziecko i w ten sposób zaburza laktację. Jeśli karmiąca okazjonalnie wypije po karmieniu jeden kieliszek wina (max. 10g etanolu), nie zaszkodzi dziecku. Kobiety ciężarne i karmiące spożywające regularnie alkohol narażają swoje dzieci na poważne zaburzenia wzrostu i rozwoju.

Jedzenie jest przyjemnością. Nadmiar reguł tę przyjemność zmniejsza. Karmienie dziecka piersią jest wyjątkowym, pozytywnym przeżyciem dla matki. A w praktyce spotykam matki umęczone dietami zalecanymi im przez pracowników ochrony zdrowia oraz inne osoby, często „mędrców” ze stron internetowych. Te kobiety to dzielne Matki Polki, które dla swoich pociech jedzą 3 produkty przez pół roku, wykluczają nabiał i rzekomo szkodliwe warzywa i owoce (np. pestkowe!). Pediatrzy i owi „mędracy” dziwią się potem, że nasze karmiące matki, wbrew światowym badaniom, są w grupie ryzyka osteoporozy. Dziwią się, że one krótko karmią. Jakże jest ich zdziwienie, gdy dziecko ma słaby przyrost masy, choć matka robi co może i często karmi piersią. Gdy uświadamiam takiej mamie, że to niepotrzebne i kompletnie niezgodne z obecną wiedzą, patrzy na mnie z niedowierzaniem. Zalecenie

normalnego odżywiania traktuje jak szkodzenie jej dziecku. Wiele wysiłku muszę włożyć, aby ją przekonać, że jedząc normalnie uratuje swoją słabnącą laktację, uzupełni niedobory zarówno u siebie jak i u dziecka. Potem dostają telefon: „Ojej, jak cudownie było zjeść biały serek z truskawkami i popić kawą z mlekiem!”.

Kto miał sumienie doprowadzić ją do takiego stanu? Proszę Was, nie zniechęcajcie „dietami” i „produktami zakazanymi” kobiet do karmienia piersią!

Piśmiennictwo:

1. Nehring-Gugulska M. Warto karmić piersią. wyd. V. Medela Polska, Warszawa 2011
2. Krauze A.: Problemy alergiczne u niemowląt. W: Nehring-Gugulska M, Żukowska-Rubik M, Pietkiewicz A. Karmienie piersią w teorii i praktyce. Podręcznik dla Doradców i Konsultantów laktacyjnych oraz położnych, pielęgniarek i lekarzy. Medycyna Praktyczna, Kraków 2012
3. Greer FR, Sicherer SH, Burks AW; American Academy of Pediatrics Committee on Nutrition; American Academy of Pediatrics Section on Allergy and Immunology. Effects of early nutritional interventions on the development of atopic disease in infants and children: the role of maternal dietary restriction, breastfeeding, timing of introduction of complementary foods, and hydrolyzed formulas. Pediatrics 2008;121:183-91
4. Szajewska H.: Pokarmy uzupełniające. Kiedy? Jakie? Dlaczego? Materiały na III Zjazd absolwentów i pracowników CNoL, 15 maja 2010, Warszawa. <http://www.kobiety.med.pl/cnol/images/cnol/publikacje/pokarmyuzup/>