

DIETA KOBIETY W CZASIE LAKTACJI

1. Zalecane jest spożywanie 5 regularnych posiłków dziennie, o stałych porach.
 2. W okresie laktacji obserwuje się zwiększone zapotrzebowanie energetyczne o około 500 kcal na dobę, które powinno być pokrywane z produktów pełnowartościowych i o wysokiej wartości odżywczej.
 3. Zgodnie z aktualnymi zaleceniami Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników, Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej, WHO oraz ESPGHAN, kobieta karmiąca nie musi stosować specjalnej diety ani profilaktycznie eliminować jakichkolwiek produktów. Nie zaleca się restrykcyjnych diet redukcyjnych w okresie karmienia piersią.
 4. Dieta kobiety karmiącej powinna być urozmaicona, racjonalna i dostosowana do indywidualnych potrzeb, obejmując produkty ze wszystkich podstawowych grup żywności, w tym: produkty zbożowe (kasze, makarony), źródła białka zwierzęcego i roślinnego, nabiał, jaja, ryby, warzywa oraz owoce. Należy pamiętać, że nie istnieje pojedynczy produkt spożywczy dostarczający wszystkich niezbędnych składników odżywczych.
 5. Eliminacje żywieniowe nie są zalecane rutynowo i powinny być rozważane wyłącznie w przypadku klinicznie uzasadnionego podejrzenia alergii lub nietolerancji pokarmowej u dziecka, po konsultacji medycznej. Zaleca się jednocześnie ograniczenie spożycia słodczy, słodzonych napojów, potraw smażonych, produktów wysokoprzetworzonych oraz gotowych mieszanek spożywczych.
 6. Należy dbać o odpowiednie nawodnienie organizmu, zwykle na poziomie około 2 litrów płynów na dobę, dostosowując ilość do indywidualnych potrzeb.
 7. Spożycie kawy i innych napojów zawierających kofeinę należy ograniczyć do 200 mg kofeiny na dobę (co odpowiada około 1–2 filiżankom kawy). Należy uwzględnić również inne źródła kofeiny (herbata, napoje energetyczne, czekolada).
- Aktualne dane naukowe wskazują, że im mniejsze spożycie kofeiny w okresie karmienia piersią, tym korzystniej dla niemowlęcia, ze względu na możliwość wystąpienia pobudzenia, rozdrażnienia lub zaburzeń snu.
8. W razie pytań lub wątpliwości zaleca się kontakt mailowy: dietetyk@pro-familia.pl

Źródła :

1. Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji – aktualizacja 2023, Bzikowska-Jura A., Żukowska-Rubik M., Wesołowska A. i wsp.
2. https://www.standardy.pl/artykuly/id/1951?_gl=1*im02yx*_up*MQ..*_ga*MTExMTU4OTE2MS4xNzcwODEwNjIy*_ga_FDT4WMGVSY*czE3NzA4MTA2MjEkbzEkZzAkdDE3NzA4MTA2MjEkajYwJGwwJGgyMDY3Njk1ODUw
3. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-3552>
4. Meek JY, Noble L; Section on Breastfeeding. Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk. Pediatrics. 2022 Jul 1;150(1):e2022057988. doi: 10.1542/peds.2022-057988. PMID: 35921640.
5. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. Dieta w trakcie laktacji.
6. Polskie Towarzystwo Ginekologów i Położników.
7. Carretero-Krug A, Montero-Bravo A, Morais-Moreno C, Puga AM, Samaniego-Vaesken MdL, Partearroyo T, Varela-Moreiras G. Nutritional Status of Breastfeeding Mothers and Impact of Diet and Dietary Supplementation: A Narrative Review. Nutrients. 2024; 16(2):301. <https://doi.org/10.3390/nu16020301>
8. Zimmer M, Sieroszewski P, Oszukowski P, Huras H, Fuchs T, Pawłosek A. Stanowisko Zespołu Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologów i Położników dotyczące suplementów diety Pregna Start, Pregna Plus, Pregna DHA. Ginekol Perinatol Prakt. 2020;5(4):186-189.
9. Nehring-Gugulska M, Bębenek D, Krauze A, Godyń-Myśliwy Z, Popiel M. Stosowanie diety eliminacyjnej przez polskie matki karmiące piersią w świetle aktualnej wiedzy. Pediatr Dypl. 2023;06.