

Strava dojčiacej matky

Podľa posledných doporučení by matka dieťaťa nemala mať obmedzenia v strave. Avšak tráviaci systém dieťaťa je veľmi citlivý a môže reagovať na jednotlivé zložky potravy bolesťami bruška prípadne výsevom na koži.

Matka by mala jesť v prvom rade kvalitnú, pestrú a čerstvú stravu, aby zabezpečila sebe aj dieťaťu plnohodnotnú výživu. Mala by jesť pravidelne, vhodné sú aj bielkovinové prídavky na druhú večeru po 20 hodine napr. tvaroh, jogurt, kvalitná šunka...

Mala by piť dostatok tekutín, ktoré potrebuje na dostatočnú tvorbu mlieka. Vhodné sú nebulinkové minerálky, Vinea, čaje- napr. slabý čierny, zelený- skôr v doobedných hodinách, majú mierne povzbudzujúce účinky, feniklový- tiež striedmo- pomáha pri kolikách, ale vo väčšom množstve môže spôsobiť pálenie záhy, riedené džúsy- nie citrusové.

Avšak aj napriek tomu sú potraviny, ktoré môžu bábätku spôsobiť ťažkosti či už vo forme dojčenských kolík, zvýšeniu plynatosti alebo výsypu.

Zvýšenú plynatosť zväčša spôsobujú strukoviny, paprika, kel, kapusta, kaleráb, karfiol, brokolica, cibuľa, cesnak, štiplavé koreniny.

Bábätku často reagujú na **alergény** výsypom. Najmä po citrusoch, jahodách, mede, orechoch, čokoláde, ale aj čerstvých paradajkách, koreninách ako napr. škorici..

Tieto potraviny však nie sú zakázané, treba ich však konzumovať v menšom množstve a odsledovať si reakciu dieťaťa.

Je dobré, ak sa matka vyhýba ťažko stráviteľným jedlám, majonézovým šalátom, konzervovaným potravinám, nedostatočne tepelne upraveným jedlám- napr. pri grilovaní, hříbom a jedlám, ktoré obsahujú surové vajíčka.

Nekonzumujte počas dojčenia žiaden alkohol. Kofeín výrazne obmedzte. Ak ste chorá, lekár, ktorý Vám predpisuje lieky by mal vedieť, že dojčíte.