

Mama karmiąca bez mitów

Co jeść, czego nie trzeba eliminować i kiedy warto poszukać indywidualnego wsparcia.

Wojciech Duch · dietetyk · wojciechduch.pl



Dobrze odżywiaj także siebie

Gdy karmisz dziecko, łatwo zapomnieć, że Ty również potrzebujesz posiłku. Podstawą jest różnorodne jedzenie dopasowane do Twoich potrzeb i tolerancji. Karmienie piersią samo w sobie nie wymaga specjalnego jadłospisu.



Białko

Ryba, jajka, tofu lub strączki

Produkt sycący

Ziemniaki, kasza, ryż lub pieczywo

Warzywa lub owoce

Marchewka, groszek, surówka lub sezonowe owoce

Dodatek tłuszczu

Oliwa, pestki lub orzechy

Przykład? Pieczony pstrąg, ziemniaki, marchewka z groszkiem i odrobina oliwy. Porcję dopasuj do głodu. Gdy duży posiłek trudno Ci zjeść, podziel go na mniejsze — to równie dobre rozwiązanie.

Najlepszy dodatek do obiadu? Ktoś, kto potem umyje garnek.

Więcej informacji: [NHS — żywienie podczas karmienia piersią](#)

Sześć zakazów, które warto sprawdzić

Zanim usuniesz kolejny produkt ze swojego menu, sprawdź, czy ograniczenie jest rzeczywiście potrzebne właśnie Tobie.



„Muszę odstawić nabiał”

Samo karmienie nie wymaga eliminacji. Przy podejrzeniu alergii u dziecka lekarz może zaplanować próbę eliminacji i ocenę jej efektu.



„Jajka i orzechy są zakazane”

Nie wyklucza się ich rutynowo. Wyjątkiem jest własna alergia lub indywidualne zalecenie dotyczące dziecka.



„Surowe owoce i warzywa są niewskazane”

Nie wymagają profilaktycznego wykluczania. Myj je i wybieraj formę, którą dobrze tolerujesz.



„Kapusta i fasola wzdymają dziecko”

Gaz z jelit mamy nie przechodzi do mleka. Powtarzające się objawy u dziecka warto ocenić indywidualnie.



„Czosnek jest zakazany”

Sam fakt karmienia nie wymaga odstawienia czosnku. Dobieraj ilość do własnej tolerancji.



„Muszę pić mleko, żeby mieć mleko”

Picie mleka krowiego nie jest warunkiem laktacji. Przy rezygnacji z nabiału zadбай o inne źródła wapnia i białka.



Jeśli objawy u dziecka powtarzają się po konkretnym produkcie, warto to omówić ze specjalistą — nie eliminować całych grup żywności na własną rękę.

Źródła: [CDC — żywienie podczas laktacji](#) · [La Leche League GB — mity dotyczące diety i mleka](#)

Woda i kawa: proste zasady

Postaw napój tam, gdzie najczęściej karmisz lub odpoczywasz. Pij regularnie, kierując się pragnieniem — to najprostsza i najskuteczniejsza zasada.

Nawodnienie

- Miej napój pod ręką — postaw tam, gdzie karmisz
- Kieruj się pragnieniem — to najprostsza zasada
- Przy upale i aktywności możesz potrzebować więcej

Woda jest dobrym podstawowym wyborem. Płynów dostarczają także inne napoje i zupy. Nie ma wystarczających dowodów, że picie ponad potrzeby organizmu zwiększa produkcję mleka.

Źródło: [Cochrane — dodatkowe płyny a produkcja mleka](#)

Kubek nie ma podziałki w miligramach. Sprawdź wielkość porcji i sumuj wszystkie źródła kofeiny w ciągu dnia.

Najbezpieczniejszym wyborem podczas karmienia jest rezygnacja z alkoholu. [CDC — alkohol podczas karmienia](#)

Kofeina — ostrożny limit

Do 200 mg kofeiny dziennie ze wszystkich źródeł



kawa



herbata



czekolada

Liczy się kawa + herbata + czekolada + cola + napoje energetyczne. Różne napoje zawierają różne ilości kofeiny — warto sumować wszystkie źródła w ciągu dnia.

Przy noworodku lub wcześniaku warto kofeinę ograniczać bardziej. Jeśli zauważasz niepokój albo trudności ze snem dziecka, omów to ze specjalistą.

Źródło: [NHS — kofeina podczas karmienia](#)

Większy głód? Zrób miejsce na posiłek



Produkcja mleka wymaga energii. W okresie karmienia możesz potrzebować więcej jedzenia niż przed ciążą. Twoje potrzeby zależą od aktywności fizycznej i tego, czy karmisz wyłącznie piersią, czy również mieszanką. Nie musisz zaczynać od liczenia kalorii — sprawdź najpierw, czy masz kiedy zjeść i czy Twoje posiłki są wystarczająco sycące.

Jak uzupełnić posiłek



Owsianka

+ jogurt i pasta orzechowa



Zupa

+ źródło białka i pieczywo



Mniejsza porcja

+ dokładka, jeśli nadal jesteś głodna

Trzy przekąski zawsze pod ręką



Jogurt naturalny

z bananem i orzechami



Kanapki z jajkiem

i warzywami



Pieczywo z hummusem

i pomidorem

To przykłady dla mamy — nie propozycje żywienia niemowlęcia.

Jeśli mimo jedzenia i możliwości odpoczynku utrzymuje się wyraźne osłabienie, warto poszukać jego przyczyny. Źródło: [CDC — energia i odżywienie podczas laktacji](#)

Trzy posiłki na zajęty dzień



Kremowa owsianka z bananem

 ok. 8–10 minut · 1 porcja

Składniki

50–60 g płatków owsianych; 200 ml mleka lub niesłodzonego napoju sojowego wzbogaconego w wapń; ok. 100 ml wody; 1 banan; 1 łyżka pasty orzechowej

Przygotowanie

Gotuj płatki z mlekiem i wodą do miękkości, mieszając. Dodaj pokrojonego banana i pastę orzechową. Gęstość dopasuj wodą.



Kanapki z pastą z ciecierzycy

 ok. 5 minut · 1 porcja

Składniki

150 g odsączonej ciecierzycy z puszki; 1 łyżeczka oliwy; odrobina soku z cytryny; 2–3 kromki pieczywa; 1 pomidor

Przygotowanie

Opłucz ciecierzycę i rozgnieć z oliwą oraz cytryną. Dopraw według smaku. Podaj na pieczywie z pomidorem.



Jajecznica z dodatkami

 ok. 8 minut · 1 porcja

Składniki

2 jajka; 1 łyżeczka masła; 2 kromki pieczywa; pomidor lub inne warzywo

Przygotowanie

Rozgrzej masło i przygotuj jajecznicę do ścięcia jaj. Podaj z pieczywem i warzywem.

 Przy alergii lub zaleconej eliminacji dobierz odpowiednie zamienniki.

Czy dziecko reaguje na moje jedzenie?

Kiedy dziecko płacze, łatwo zacząć podejrzewać własny obiad. Pojedynczy trudny wieczór nie pozwala jednak wskazać winnego produktu — przyczyn płaczu i niepokoju niemowlęcia jest wiele, a jedzenie mamy to tylko jedna z możliwości.

U części dzieci białka pokarmowe obecne w mleku mamy mogą mieć znaczenie dla objawów alergii. Decyzja o eliminacji powinna być oparta na obserwacji i konsultacji, nie na ogólnym strachu.

Gdy objawy się powtarzają — trzy kroki



Krok 1 — Zauważ

Zauważ, co się powtarza, i zapisz najważniejsze informacje. Jeśli dziecko słabo je lub źle się czuje, skontaktuj się z opieką medyczną.



Krok 2 — Zapisz

Notuj obserwacje — prosty notatnik lub aplikacja wystarczą.

- Kiedy to się wydarzyło
- Co się wydarzyło
- Czy była jakaś istotna zmiana w diecie mamy



Krok 3 — Omów

Porozmawiaj z pediatrą. Przy trudnościach z karmieniem pomocna będzie również położna lub doradca laktacyjny.

⚠ Ta sekwencja pomaga zebrać informacje — **nie zastępuje diagnozy alergii**. Sam dzienniczek nie rozpoznaje alergii pokarmowej.

Ważne rozróżnienie

„Bez laktozy” ≠ „Bez białek mleka”

Mleko bez laktozy nadal zawiera białka mleka krowiego. Nie zastępuje więc eliminacji tych białek, jeśli została zalecona przez lekarza.

Kiedy nie czekać

Jeżeli dziecko słabo je, wyraźnie źle się czuje lub objawy są nasilone — skontaktuj się z opieką medyczną zamiast czekać na efekt zmiany menu.

Źródło naukowe: [WAO DRACMA — karmienie piersią a alergia na mleko krowie](#)

Różnorodność zamiast przypadkowych eliminacji

Dobrze odżywiać się podczas karmienia oznacza także uzupełniać to, czego brakuje w codziennym menu. Nie chodzi o perfekcję — chodzi o świadome wybory w czterech kluczowych obszarach.



Wapń i białko

Nabiał to dobre źródło wapnia i białka. Przy eliminacji nabiału warto sięgnąć po wzbogacone zamienniki roślinne i omówić suplementację z dietetykiem.

Sprawdź etykietę: zawartość wapnia i białka

Jod i cholina

Jod i cholina są ważne dla rozwoju dziecka. Ich źródłem są jajka, nabiał i ryby. Suplementację jodu warto ustalić indywidualnie.

Przy chorobie tarczycy — skonsultuj z lekarzem

Suplementację ustala się osobno dla mamy i dla dziecka

Plan mamy

Na konsultację zabierz zdjęcia etykiet przyjmowanych preparatów — łatwiej wtedy sprawdzić skład i uniknąć dublowania składników.

Wybierz najlepsze źródło

Zawartość kwasów tłuszczowych EPA i DHA (łącznie) w wybranych gatunkach ryb⁴⁶ (w mg na 100g)

łosoś – 2860
pstrąg tęczowy – 2360
makrela – 1750
śledź – 1290
sardynki – 1000
tuńczyk – 1000
morszczuk – 490
sola – 190
dorsz – 180
mintaj – 180
karp – 160
sandacz – 150
tilapia – 71
okoń – 25
panga – 25



DHA

Ryby, takie jak łosoś, sardynki i pstrąg, dostarczają DHA. Przy niejedzeniu ryb warto omówić suplementację DHA z alg.

Łosoś, sardynki, pstrąg

B12 i witamina D

Witaminę D uwzględnij zgodnie z zaleceniami dla okresu laktacji; dawkę dobierz indywidualnie. Przy diecie wegańskiej zapewnij pewne źródło B12.

Przy diecie wegańskiej: pewne źródło B12 jest konieczne

Jeden nawyk, który ułatwi Ci tydzień

Wiedza staje się przydatna wtedy, gdy pomaga w zwykłym dniu. Nie trzeba zmieniać wszystkiego naraz — wybierz jedno ułatwienie, które możesz powtórzyć przez najbliższy tydzień. Małe, konkretne działanie jest więcej warte niż rozbudowany plan.



Przygotowuję prosty start

Wieczorem, przy sprzątanju kuchni — odkładam składniki na śniadanie.



Korzystam ze wsparcia

Poproś bliską osobę o przejęcie jednego konkretnego zadania.



Sprawdzam, co działa w naszym domu

Po tygodniu widzę, co się sprawdziło i co warto uprościć.

Odpowiedzialna troska o rodzinę obejmuje również Ciebie.

Mój plan na ten tydzień

Mój jeden krok

.....

Kiedy go wykonam

.....

Kto może pomóc

.....

Najprostsza wersja na trudny dzień

.....

Siedem dni to próba rozwiązania — nie termin, w którym nawyk musi stać się automatyczny. Po tygodniu sprawdź, co było pomocne i co wymaga uproszczenia.



DIETETYK · PSYCHODIETETYK

Wojciech Duch — dietetyk

Pomagam mamom karmiącym uporządkować jedzenie i codzienne nawyki. Łączę dietetykę, psychodietetykę i wsparcie zdrowego stylu życia. Wspólnie wybieramy zmiany dopasowane do Twojego czasu, potrzeb i możliwości.

Jak pracuję



Porządkujemy potrzeby

Słucham i pytam — razem nazywamy, co sprawia trudność i czego naprawdę potrzebujesz.



Wybieramy pierwszy krok

Nie zaczynamy od rewolucji. Wybieramy jedną, konkretną zmianę, którą możesz wprowadzić jutro.



Dopasowujemy do codzienności

Plan powstaje wokół Twojego życia — Twojego czasu, sił i możliwości, nie odwrotnie.

Zacznij od planu dopasowanego do Ciebie

Sprawdź konsultacje

Wojciech Duch · dietetyk · wojciechduch.pl

Poradnik ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej konsultacji medycznej lub dietetycznej.