

Pierwsze 14 dni po porodzie
Dobrze zjeść. Złapać oddech. Przyjąć pomoc.

Proste posiłki i domowe ułatwienia na początek wspólnego życia.

[Logo: Wojciech Duch]

Wojciech Duch · wojciechduch.pl



NA POCZĄTEK

Ty też jesteś ważna

Dziecko właśnie zasnęło. Telefon miga powiadomieniami, a śniadanie nadal stoi na stole — zimne, nieruszone. Twoje potrzeby też mają swoje miejsce w tym domu.

Zjedz coś teraz

Nie za godzinę, nie „jak będzie chwila”. Poproś, żeby ktoś podał Ci talerz.

Postaw napój w zasięgu ręki

Woda, herbata, cokolwiek. Przy fotelu, przy łóżku, przy miejscu karmienia.

Oddaj jedno zadanie

Pranie, zakupy, zmywarka. Jedno wystarczy. Nie musisz nadzorować.

Poproś o pomoc

Kiedy coś Cię niepokoi — nie czekaj, aż samo przejdzie.

Na dziś wystarczy. Reszta może poczekać.

Wyprawka, której nie wkładasz do łóżeczka

Zanim przyjdzie dzień porodu, warto zainwestować godzinę w kuchnię — nie w kolejne zakupy dla dziecka. Kilka obiadów w zamrażarce i ustalony podział zadań to prezent, który naprawdę się przyda.



🍲 Ugotuj 2–3 obiady i zamroź w porcjach

Opisz każdy pojemnik: nazwa, data, liczba porcji. Bez opisów łatwo zgubić, co jest co.



🛒 Zrób zapas na trzy śniadania

Płatki owsiane, jajka, pieczywo, masło orzechowe, owoce — lista gotowa z wyprzedzeniem.



👤 Ustal jedną osobę od zakupów

Niech wie, co kupić i kiedy. Nie musisz jej pilnować ani przypominać o każdym szczególe.



👶 Omów opiekę nad starszymi dziećmi

Kto przejmuje, kiedy i na jak długo — ustalcie to zanim będzie potrzebne.



Przykład etykiety: „Zupa z soczewicy · 14.01 · 2 porcje
· podgrzać 5 min”

Najlepszy prezent po powrocie ze szpitala? Pełna lodówka i ktoś, kto wie, co z niej wyjąć.





PODSTAWY ŻYWIENIA

Talerz, który pomaga odzyskiwać siły

Ciało po porodzie goi tkanki, reguluje hormony i — jeśli karmisz piersią — produkuje mleko. Nie musisz liczyć kalorii. Wystarczy, że każdy posiłek ma cztery elementy.



Białko

Mięso, ryba, jajka, rośliny strączkowe. Pomaga w gojeniu i daje sytość na dłużej.



Produkt sycący

Kasza, ryż, ziemniaki, pieczywo. Energia na kolejne godziny.



Warzywa lub owoce

Gotowane lub surowe, zależnie od tolerancji. Witaminy i błonnik.



Dodatek tłuszczu

Oliwa, masło, awokado, orzechy. Pomaga wchłaniać witaminy.

Zwróć uwagę na żelazo (mięso, rośliny strączkowe, zielone warzywa) i wapń (nabiał, migdały, brokuły). Jeśli masz wątpliwości co do suplementacji — zapytaj lekarza lub dietetyka.



CIEPŁA KUCHNIA

Ciepły posiłek, mniej zamieszania

W wielu tradycjach kulinarnych — w tym chińskiej — pierwsze tygodnie po porodzie to czas ciepłego jedzenia, odpoczynku i pomocy bliskich. Nie chodzi o leczenie, ale o troskę: ciepła zupa jest łatwa do przygotowania, łatwa do jedzenia i naprawdę sycąca.

Najlepszy przepis na obiad po porodzie? Ktoś go ugotował.

Rosół z makaronem

Rosół + makaron + jajko na twardo + kromka chleba — pełny posiłek w 10 minut od podgrzania.

Zupa krem

Zupa krem z dyni lub marchewki + łyżka śmietany + grzanka — sycąca i łatwa do jedzenia jedną ręką.

Gulasz lub duszone mięso

Gulasz lub duszone mięso z warzywami + kasza lub ryż — gotuj raz, jedz trzy razy.

Do każdej zupy dodaj źródło białka i produkt sycący — wtedy staje się pełnym posiłkiem, a nie tylko przystawką.

Czy to mogło być po moim obiadzie?

Kiedy dziecko płacze, łatwo zacząć podejrzewać wszystko, co było na talerzu. To naturalne — ale warto wiedzieć, jak to naprawdę działa.



Mleko nie jest kopią talerza

Mleko powstaje w gruczole piersiowym. Dieta mamy może mieć znaczenie u części dzieci, ale nie u wszystkich.



Pojedynczy płacz nie wskazuje konkretnego produktu

Wiele rzeczy może powodować dyskomfort u noworodka — nie tylko to, co mama zjadła.



Wzdęcia mamy nie przechodzą z mlekiem do dziecka

Gazy w jelitach mamy nie trafiają do mleka — to dwa oddzielne procesy.



Powtarzalne objawy warto zapisać

Zanotuj porę, karmienie, objaw i istotną zmianę. Jeden wpis wystarczy, kiedy coś się powtarza.



Eliminację planuje się indywidualnie

Jeśli podejrzewasz alergię, omów to z lekarzem lub dietetykiem. Nie eliminuj całych grup produktów na własną rękę.



Przykład notatki: „Wtorek, godz. 20:00 · karmienie po kolacji z nabiałem · płacz przez ok. 30 min · powtórzyło się 3 razy w tym tygodniu”

Nie musisz zapisywać każdego posiłku. Notatka jest potrzebna tylko wtedy, kiedy objawy się powtarzają lub poprosi o nią specjalista.

Sześć posiłków na dzień zajęty po brzegi

Nie każdy posiłek musi być ugotowany od zera. Te sześć propozycji to realne opcje na najtrudniejsze chwile — bez specjalnych składników i bez długiego gotowania.

Jajecznica z pieczywem

Skład: 2–3 jajka, masło, 2 kromki chleba, pomidor lub ogórek.

Czas: 5 min (od razu).

Owsianka z owocami

Skład: 4 łyżki płatków owsianych, mleko lub woda, banan lub garść jagód, łyżka masła orzechowego.

Czas: 5 min (od razu).

Kanapki z twarogiem i warzywami

Skład: pieczywo, twaróg, rzodkiewka lub ogórek, szczypiorek.

Czas: 3 min (od razu).

Podgrzany obiad z zamrażarki

Skład: porcja zupy lub gulaszu z zapasu, kromka chleba lub kasza.

Czas: 5–8 min (wymaga wcześniejszego przygotowania zapasu).

Jogurt z granolą i owocami

Skład: kubek jogurtu naturalnego, 2 łyżki granoli, garść owoców.

Czas: 2 min (od razu).

Chleb z hummusem i warzywami

Skład: 2 kromki chleba, 3 łyżki hummusu, papryka lub marchewka.

Czas: 3 min (od razu).

Czas „od razu” oznacza gotowanie od zera. Czas podgrzania dotyczy tylko dań przygotowanych wcześniej.

Gotuj raz, odłóż porcję na jutro

Te dwa przepisy wystarczą na kilka posiłków. Ugotuj raz — i masz obiad na dziś, jutro i pojutrze.



Indyk duszony z warzywami

4 porcje · ok. 50 min

- 500 g piersi z indyka
 - 2 marchewki
 - 1 pietruszka
 - 1 cebula
 - 2 łyżki oliwy
 - sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie
 - kasza gryczana lub ryż do podania (ok. 300 g suchej)
1. Pokrój indyka w kostkę, obsmażaj 5 min na oliwie.
 2. Dodaj pokrojone warzywa, zalej 400 ml wody lub bulionu.
 3. Duś pod przykryciem 35–40 min na małym ogniu.
 4. Dopraw do smaku. Podawaj z ugotowaną kaszą lub ryżem.

Porcje do zamrożenia: ostudź, przełóż do pojemników, opisz i zamroź do 3 miesięcy.



Zupa z czerwonej soczewicy

4–5 porcji · ok. 35 min

- 250 g czerwonej soczewicy
 - 1 cebula
 - 2 marchewki
 - 1 łyżka oliwy
 - 1 łyżeczka kurkumy
 - sól, pieprz, sok z cytryny
 - pieczywo do podania
1. Podsmaż cebulę na oliwie 3 min.
 2. Dodaj marchewkę i soczewicę, zalej 1,2 l wody lub bulionu.
 3. Gotuj 25 min, aż soczewica będzie miękka.
 4. Zblenduj część lub całość. Dopraw kurkumą, solą, sokiem z cytryny.

Zupa gęstnieje po schłodzeniu — przy podgrzewaniu dodaj odrobinę wody.

Śniadanie zanim dzień się rozpędzi

Śniadanie nie musi być skomplikowane. Te dwie propozycje łączą białko, węglowodany i tłuszcz — dają energię i sytość na kilka godzin.



🥣 Owsianka z jabłkiem

1 porcja · 8 min

- 5 łyżek płatków owsianych górskich
 - 200 ml mleka lub napoju roślinnego
 - 1 małe jabłko
 - 1 łyżka masła orzechowego
 - szczypta cynamonu
1. Płatki zalej mlekiem, gotuj na małym ogniu 5 min, mieszając.
 2. Jabłko zetrzyj na tarce lub pokrój w plasterki.
 3. Przetóż owsiankę do miski, ułóż jabłko, dodaj masło orzechowe i cynamon.

Płatki możesz namoczyć wieczorem w zimnym mleku — rano wystarczy dodać dodatki.



🍳 Jajka z pieczywem i warzywami

1 porcja · 7 min

- 2–3 jajka
 - 1 łyżeczka masła lub oliwy
 - 2 kromki pieczywa
 - pomidor, ogórek lub awokado
 - sól, pieprz
1. Rozgrzej patelnię, dodaj masło lub oliwę.
 2. Wbij jajka — smaż jako sadzone lub jajecznicę (3–4 min).
 3. Podawaj z pieczywem i pokrojonymi warzywami.

Jajka na twardo możesz ugotować wieczorem — rano wystarczy obrać i zjeść z chlebem.

Jadłospis: dni 1–7

To inspiracja, nie obowiązek. Porcje dopasuj do głodu, dodaj 1–2 przekąski (owoc, jogurt, garść orzechów).
Powtarzanie dań jest celowe — mniej gotowania, mniej myślenia.

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja
1	Owsianka z jabłkiem i masłem orzechowym	Zupa z soczewicy (z zapasu) + pieczywo	Kanapki z twarogiem i warzywami
2	Jajka sadzone + pieczywo + pomidor	Indyk duszony z kaszą (z zapasu)	Jogurt naturalny + granola + owoce
3	Owsianka z bananem i orzechami	Rosół z makaronem + jajko na twardo	Chleb z hummusem + papryka
4	Jajecznica + pieczywo + ogórek	Zupa z soczewicy (z zapasu) + pieczywo	Twaróg z rzodkiewką + pieczywo
5	Owsianka z jabłkiem	Indyk duszony z ryżem (z zapasu)	Kanapki z jajkiem na twardo i warzywami
6	Jajka na twardo + pieczywo + awokado	Zupa krem z dyni + grzanka	Jogurt + owoce + garść orzechów
7	Owsianka z owocami sezonowymi	Gulasz lub duszone mięso z kaszą	Chleb z masłem orzechowym + banan

Materiał ma charakter edukacyjny. Nie zastępuje indywidualnej konsultacji dietetycznej.

Jadłospis: dni 8–14

Drugi tydzień ma być łatwiejszy dzięki znajomym daniom. Wybierz to, co lubisz i dobrze tolerujesz. Jedz do sytości, z przekąskami według głodu.

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja
8	Owsianka z jabłkiem i cynamonem	Zupa z soczewicy (świeża lub z zapasu) + pieczywo	Jajka na twardo + pieczywo + warzywa
9	Jajecznica + pieczywo + pomidor	Indyk duszony z kaszą lub ryżem	Jogurt + granola + owoce
10	Owsianka z bananem i masłem orzechowym	Rosół z makaronem + jajko na twardo	Chleb z hummusem + ogórek
11	Jajka sadzone + pieczywo + awokado	Zupa krem z marchewki + grzanka	Twarożek z rzodkiewką + pieczywo
12	Owsianka z owocami sezonowymi	Gulasz lub duszone mięso z ziemniakami	Kanapki z jajkiem i warzywami
13	Jajka na twardo + pieczywo + ogórek	Zupa z soczewicy + pieczywo	Jogurt + owoce + orzechy
14	Owsianka z jabłkiem i orzechami	Indyk duszony z kaszą lub ryżem	Chleb z masłem orzechowym + banan

Jeśli potrzebujesz jadłospisu dopasowanego do Twojej sytuacji zdrowotnej — skonsultuj się z dietetykiem.

Zakupy i zapasy, które ułatwiają życie

Tę stronę możesz wystać osobie, która idzie na zakupy. Wybierz dania na 2–3 dni i kup tylko to, czego potrzebujesz.

Lista zakupów na 2–3 dni

Warzywa i owoce

- marchewka (4–5 szt.)
- ziemniaki lub kasza gryczana (500 g)
- pomidory (3–4 szt.)
- ogórki (2 szt.)
- banan, jabłko, jagody (według potrzeb)

Białko

- jajka (10–12 szt.)
- pierś z indyka lub kurczaka (500 g)
- twarożek (2 opakowania)
- jogurt naturalny (2–3 kubki)

Produkty sycące

- płatki owsiane górskie (500 g)
- pieczywo (1–2 bochenki)
- ryż lub kasza (500 g)
- czerwona soczewica (250 g)

Inne

- oliwa z oliwek
- masło orzechowe
- hummus (gotowy)
- granola

Jak przechowywać zapas



Zamrażarka

Gotowe dania w porcjach, opisane etykietą (nazwa, data, porcje). Zużyj do 3 miesięcy.



Lodówka

Ugotowane dania max 2–3 dni. Nie zostawiaj gorącego garnka do następnego dnia.



Ryż

Ugotowany ryż przechowuj max 1 dzień w lodówce. Podgrzej dokładnie przed jedzeniem.



Porcjowanie

Zamrażaj od razu po ostudzeniu, nie po kilku dniach w lodówce.



Co postawić obok fotela

Kiedy karmisz lub odpoczywasz, woda powinna być w zasięgu ręki — nie w kuchni, nie za chwilę. Pij według pragnienia; nie musisz liczyć szklanek ani pić na siłę.

Woda

Postaw butelkę lub duży kubek przy miejscu karmienia i odpoczynku. Uzupełniaj, kiedy skończy się, nie kiedy poczujesz pragnienie.

Kawa i kofeina

Umiarkowana ilość kawy jest bezpieczna przy karmieniu. Kofeina jest też w herbacie, napojach energetycznych i kakao — licz łącznie. Jeśli masz wątpliwości, zapytaj lekarza.

Herbata i napary

Ziołowe napary mogą zawierać substancje aktywne. Przy karmieniu wybieraj te, które są uznane za bezpieczne (np. herbata owocowa, rooibos). Unikaj naparów o nieznanych składnikach.

Przekąska pod ręką

Garść orzechów, owoc, kanapka lub jogurt. Nocny głód jest normalny — miej coś gotowego.

Nie ma dowodów, że picie dużych ilości płynów zwiększa laktację. Pij tyle, ile potrzebujesz — i nie zmuszaj się do więcej.





KOMFORT TRAWIENIA

Gdy brzuch mamy prosi o łagodniejszy dzień

Zaparcia i wzdęcia po porodzie są częste — to efekt zmiany rytmu, mniejszej aktywności, leków i stresu. Nie oznaczają żadnej choroby. Kilka prostych nawyków może naprawdę pomóc.

→ Jedz regularnie

Nawet małe posiłki co 3–4 godziny pomagają utrzymać rytm trawienia.

→ Pij regularnie

Woda i ciepłe napoje wspierają pracę jelit.

→ Zwiększaj błonnik stopniowo

Owsianka, gotowane warzywa, owoce. Nagła duża zmiana może nasilić wzdęcia.

→ Wybieraj gotowane warzywa

Łatwiej je strawić niż surowe, szczególnie w pierwszych dniach.

→ Ruch dopasowany do samopoczucia

Krótki spacer, jeśli czujesz się na siłach. Nie forsuj się.

→ Fermentowane produkty jako opcja

Jogurt, kefir, kiszonki mogą wspierać mikrobiom, jeśli je tolerujesz. To wybór, nie obowiązek.

Jeśli zaparcia są silne lub utrzymują się kilka dni — porozmawiaj z lekarzem lub położną. Nie stosuj środków przeczyszczających bez konsultacji.

Mały brzuszek, dużo bliskości

Płacz noworodka może oznaczać głód, potrzebę bliskości, zmęczenie lub dyskomfort. W pierwszych tygodniach to główny sposób komunikacji — nie diagnoza.

- | | | |
|--|---|--|
| <p>01</p> <hr/> <p> Sprawdź sygnały głodu i pieluszkę</p> <p>To najczęstsze przyczyny płaczu w pierwszych tygodniach.</p> | <p>02</p> <hr/> <p> Zadbaj o wygodne, spokojne karmienie</p> <p>Ułożenie i spokój mamy mają znaczenie.</p> | <p>03</p> <hr/> <p> Po karmieniu daj możliwość odbicia</p> <p>Jeśli dziecko tego potrzebuje, delikatnie potrzymaj je pionowo.</p> |
| <p>04</p> <hr/> <p> Przytul i delikatnie kołysz</p> <p>Podtrzymuj główkę. Bliskość i ruch często pomagają.</p> | <p>05</p> <hr/> <p> Ogranicz hałas i bodźce</p> <p>Spokojne otoczenie ułatwia dziecku uspokojenie.</p> | |

 **Kolka zwykle zaczyna się po kilku tygodniach życia** — nasilonego płaczu noworodka nie diagnozuj automatycznie jako kolki. Nie podawaj noworodkowi herbatek, naparów ani preparatów bez konsultacji z pediatrą.

 Jeśli płacz jest nietypowy, dziecko słabo je lub coś Cię niepokoi — zadzwoń do położnej albo pediatry. **Gorączka u noworodka wymaga pilnej oceny.** Przy trudnościach z oddychaniem lub braku reakcji dzwoń **112**.

ODPOCZYNEK I EMOCJE

Odpoczynek potrzebuje pomocnika

„Śpij, kiedy dziecko śpi” brzmi dobrze — ale działa tylko wtedy, kiedy ktoś inny zajmuje się resztą. Odpoczynek wymaga warunków, a warunki tworzy konkretna pomoc.

Ktoś przejmuje zakupy

Nie „pomaga z zakupami”, ale robi je od początku do końca, bez pytania o każdy szczegół.

Ktoś sprząta i gotuje

Pranie, zmywarka, obiad. Jedno zadanie przejęte w całości jest cenniejsze niż pięć niedokończonych.

Ktoś przejmuje opiekę między karmieniami

Żebyś mogła zjeść, zdrzemnąć się lub po prostu usiąść.

Odwiedziny na zasadach

Uzgodniona godzina, krótka wizyta, gość, który przynosi obiad i sam znajduje zmywarkę.

Jeśli czujesz, że emocje Cię przytłaczają, płaczesz bez powodu lub masz trudności z codziennym funkcjonowaniem — powiedz o tym komuś bliskim lub zapytaj położną. Nie musisz przez to przechodzić sama.

Pranie może poczekać. Twój obiad już wystarczająco długo czekał.



DLA BLISKICH

Chcesz pomóc? Wybierz jedną rzecz i załatw ją do końca.

Pomoc oznacza przejęcie zadania od początku do końca — bez pytania mamy o każdy krok. Jeden konkretny obowiązek jest cenniejszy niż dziesięć niedokończonych inicjatyw.

Zadanie	Kto	Kiedy
Przygotuję obiad i posprzątam kuchnię		
Zrobię zakupy według listy		
Zajmę się praniem od początku do końca		
Zajmę się starszym dzieckiem		
Przejmę opiekę między karmieniami		
Zorganizuję transport lub pomoc przy wizycie		
Dopilnuję, żeby odwiedziny były uzgodnione i krótkie		

 **Gotowa wiadomość:** „W pierwszych dniach najbardziej pomoże nam gotowy obiad, zakupy albo zajęcie się starszym dzieckiem. Daj znać, które zadanie możesz przejąć i kiedy. Zanim przyjedziesz, umówmy godzinę.”

Gość premium przychodzi z obiadem i sam znajduje zmywarkę.



PERSPEKTYWA

Zdrowy dom zaczyna się od małych rzeczy

Pierwsze dni z dzieckiem zmieniają rytm całego domu. Teraz najważniejsze są odżywienie, regeneracja i pomoc. Z czasem niektóre z tych małych ułatwień mogą stać się zwyczajami, które zostaną z Wami na lata.

Gotowy posiłek. Miejsce na odpoczynek. Bliskość. Wspólny spacer, kiedy będziesz na niego gotowa. Tak buduje się codzienność, w której zdrowie ma swoje miejsce.

Odpowiedzialna troska o rodzinę obejmuje również Ciebie.

♥ TWOJE ZDROWIE MA ZNACZENIE

Twoje jedzenie, odpoczynek i samopoczucie zasługują na uwagę. Możesz prosić o pomoc, dzielić obowiązki i zadbać o własne potrzeby. Jesteś ważną osobą w tej rodzinie.

👶 DZIECKO ROŚNIE W CODZIENNYCH DOŚWIADCZENIACH

Odżywienie dopasowane do wieku, bliskość i reagowanie na potrzeby wspierają rozwój dziecka. Rozmowa, kontakt i wspólna zabawa tworzą warunki do uczenia się. W kolejnych latach rodzinne zwyczaje pomagają oswajać różnorodne jedzenie i ruch.

Źródło: WHO, Improving early childhood development. who.int

🌱 MYŚL O ZDROWIU NA LATA

Sposób odżywiania pomaga ograniczać ryzyko wielu chorób przewlekłych. Nawyki żywieniowe kształtowane w dzieciństwie często towarzyszą nam również w dorosłości. Warto budować je stopniowo, z myślą o jakości życia i zachowaniu sprawności na kolejne lata.

Źródło: WHO, Healthy diet. who.int

Jaki jeden dobry zwyczaj chcesz wprowadzić do Waszego domu?

W pierwszych tygodniach może to być po prostu codzienny posiłek przygotowany przez bliską osobę. Mały krok też jest konkretną decyzją.

ZACZNIJ OD JEDNEJ ZMIANY

Zacznij od jednej zmiany. Pomogę Ci ją ułożyć.

Być może po przeczytaniu tego poradnika wiesz już, od czego chcesz zacząć. Jeść bardziej regularnie.

Przygotowywać proste posiłki. Znaleźć więcej miejsca na odpoczynek. Uporządkować sprzeczne porady.

W swojej pracy łączę dietetykę, psychodietetykę i wsparcie w zmianie nawyków. Pomagam przełożyć wiedzę o zdrowiu na codzienne decyzje — dopasowane do Twoich potrzeb, możliwości i życia rodzinnego.

Podczas konsultacji przyjrzymy się temu, co jest dla Ciebie najważniejsze. Ustalimy, od czego zacząć i jak ułatwić Ci powtarzanie wybranej zmiany.

Wojciech Duch

 **Mój pierwszy krok:** _____

Kiedy go zrobię: _____

Kto może mi pomóc: _____

Np. „Wieczorem wybiorę śniadanie na jutro i poproszę bliską osobę o jego przygotowanie”.

Zrób pierwszy krok ze wsparciem

Sprawdź konsultacje z Wojciechem Duchem na wojciechduch.pl

Ten poradnik ma charakter edukacyjny i nie zastępuje indywidualnej konsultacji medycznej ani dietetycznej. © Wojciech Duch · wojciechduch.pl

