



MAMA DOBRA NA BANK

KILKA PORAD DIETETYCZNYCH
DOTYCZĄCYCH MATKI
I DZIECKA

OLIWIA NOWAKOWSKA



CIAŻA

Jedz dla dwojga, nie za dwoje!

I TRYMESTR

W tym czasie masa Twojego ciała powinna wzrosnąć od 0,5 do 2 kg.

W I trymestrze nie musisz jeść więcej - Twoje zapotrzebowanie kaloryczne nie zmienia się.

Jeśli odczuwasz mdłości, pomoc może picie wody z imbirem.

II TRYMESTR

W II i III trymestrze masa Twojego ciała nie powinna wzrastać szybciej niż 0,5 kg na tydzień.

W tym czasie zapotrzebowanie kaloryczne wzrasta o ok. 360 kcal, czyli o dodatkowy lekki posiłek.

III TRYMESTR

W tym czasie masa Twojego ciała zwiększa się najszybciej.

W III trymestrze zapotrzebowanie kaloryczne jest o 475 kcal większe w porównaniu z zapotrzebowaniem sprzed ciąży.

Podczas ciąży wyeliminuj:

- alkohol, papierosy i inne używki,
- surowe mięso, wędliny, ryby i jaja,
- sery pleśniowe
- produkty z surowego mleka,
- kolorowe napoje,
- słodziki,
- jedzenie typu "fast food".

Przyjmuj suplementy zgodnie z zaleceniami położnej lub lekarza prowadzącego ciążę.



Dbaj o to, aby Twoja dieta była urozmaicona.

POŁÓG

JEŚLI KARMISZ PIERSIĄ

Nie spożywaj alkoholu i dań wysoko przetworzonych, zawierających konserwanty i barwniki. Poza tym możesz wrócić do diety sprzed ciąży.

Pamiętaj, że mleko dla dziecka powstaje w gruczołach mlekowych, a nie w Twoim żołądku. Nie musisz obawiać się, że przez Twoje odżywianie dziecko dostanie alergii pokarmowej.

Dzienne zapotrzebowanie kaloryczne jest zwiększone o 500 kcal.

Pij co najmniej 2-2,5 litra płynów dziennie, w tym 1-1,5 litra wody.

Ogranicz picie kawy lub mocnej herbaty do dwóch filiżanek w ciągu dnia.



JEŚLI NIE KARMISZ PIERSIĄ

Możesz wrócić do diety sprzed ciąży.

Pamiętaj, aby ustalić z lekarzem, jakie mleko zastępcze będzie najbardziej odpowiednie dla Twojego dziecka.

Odpuść i nie zapominaj dbać o siebie.

Twój organizm w czasie porodu regeneruje się i wraca do stanu sprzed ciąży.

Daj mu czas.



ROZSZERZANIE DIETY DZIECKA

0-6 miesięcy



Postaraj się karmić dziecko wyłącznie piersią do 6. miesiąca życia.

Nie dopajaj dziecka.

Mleko matki jest najdoskonalszym pokarmem, jakie możesz w tym czasie zaoferować maluszkowi.

6 miesięcy



Wprowadzając posiłki uzupełniające zacznij od ugotowanych warzyw, a później musów owocowych.

Do posiłków możesz też dodawać jaja, mięso i kasze.

Zadbaj o to, aby posiłki miały gładką konsystencję.

7-12 miesięcy



Podawaj 2-3 posiłki uzupełniające w ciągu dnia.

Możesz połączyć nowe smaki ze starymi dodając teraz także jogurt, kefir, ryby i pieczywo.

Konsystencja pokarmu powinna być grudkowa.

12+ miesięcy



Dbaj o regularne pory posiłków.

Pamiętaj o różnorodności i kieruj się zasadami zdrowego żywienia.

Porcja dla dziecka powinna być mniejsza niż dla dorosłego.

Konsystencja posiłków może zawierać większe kawałki.

W posiłkach dla dziecka unikaj soli i cukru.

Do picia podawaj przede wszystkim wodę.



Więcej informacji znajdziesz na
stronach:

www.1000dni.pl
www.imid.med.pl
www.rodzicpoludzku.pl

oraz u lekarza lub położnej
prowadzących ciążę.