



Prehrana doječe matere

Ali ste že slišali, da mora doječa mati jesti točno določene zvrsti hrane ali pa obratno - se izogibati določenim vrstam? Ste že slišali, da mora doječa mati jesti za dva? Ne drži. Nobena posebna dietna pravila za doječe matere ne obstajajo! Če ste se že prej zdravo prehranjevali, vam res ni treba spreminjati svojih prehrabnih navad le zato, da boste imeli dovolj mleka ali da bo otrok dobil najboljše.

Večino dojenčkov mučijo vetrovi in to kaj pogosto. Morda ste že bili priča podiranju kupčkov, polivanju, bruhanju, godrnjanju, napenjanju, tiščanju in zvijanju vašega ali kakega drugega dojenčka. Starši, ki menijo, da je vzrok za kolike v črevesnih vetrovih, imajo ponavadi dva svetovalca: mame, tete, babice in/ali zdravstvene delavce. Generacije pred nami so verjele, da kolike povzročajo vetrovi, le te pa materina prehrana. Kako je potem mogoče, da imajo kolike tudi otroci, ki so hranjeni izrecno po steklenički? Še danes v marsikateri porodnišnici dobite sicer dobronamerna navodila, kateri hrani se morajo doječe matere izogibati, da bi dojenčki imeli manj kolik. Če bi bila hrana matere vzrok za težave, kako je potem mogoče, da obstajajo kulture, kjer dojenčki sploh ne jokajo in kolik ne poznajo?

Kakorkoli, z vsem spoštovanjem do naših mam, tet, babic in zdravstvenih delavcev, toda razburjen jokajoč dojenček v svojem črevesju nima nič več plinov kot miren dojenček. Znanstveniki, ki so z rentgenskimi slikanji primerjali črevesje otrok (Illingworth, 1954), so ugotovili, da med njimi ni nobenih razlik. Plin nastane v črevesju zaradi prebavljanja hrane, ne pa zaradi požiranja zraka med hranjenjem.

Ali mora doječa mati jesti več kot ponavadi, da proizvede dovolj mleka za dojenčka?

Res je dolga leta veljalo, da doječa mati dnevno potrebuje povprečno 500 kalorij dnevno za proizvodnjo mleka. Toda zadnje raziskave kažejo, da so ta priporočila previsoka. Raziskave so tudi pokazale, da tudi če mati zaužije več kalorij, zato še ne proizvaja več mleka. To velja posebej za dobro prehranjene ženske v naši, zahodni kulturi.

Tudi v državah v razvoju, kjer so matere slabo prehranjene ali celo podhranjene, le te lahko proizvedejo dovolj mleka za svojega dojenčka. V ta namen žensko telo med nosečnostjo proizvaja maščobne zaloge.

Nekaterim materam za proizvodnjo mleka zadostujejo presežki, ki jih je telo uskladiščilo v času nosečnosti in dodatnega vnosa kalorij sploh ne potrebujejo. To velja posebej za matere, ki niso veliko fizično aktivne. Raziskave so pokazale, da je v času laktacije presnova žensk celo bolj učinkovita kot sicer, torej da telo samo poskrbi, da bo kljub dodatnim zahtevam po hranilih, namenjenih proizvodnji mleka, ženska dobila dovolj energije iz hrane tudi za svoje lastne potrebe. Zato veliko doječih mater poroča, da so prve mesece po porodu težo lepo izgubljale le z dojenjem, brez diet ali povečane fizične aktivnosti. Če kakšna mamica izgublja težo po porodu prehitro, pa je to lahko znak, da njeno telo potrebuje več dodatnih kalorij.

Ali lahko doječa mati hujša?

Večina doječih mam opaza, da izgubljajo težo z dojenjem samim. Dojenje naravno uporabi

uskladiščene zaloge maščobe, nabrane v nosečnosti, ali celot iste, ki smo jih nabrale že pred nosečnostjo. Pomembno je, da je ta proces počasen, postopen.

Pravega, načrtnega hujšanja z odrekanjem hrani ali radikalnim zmanjševanjem števila ali velikosti obrokom, doječim materam v prvih dveh mesecih po porodu ne priporočamo. To je namreč čas, ki ga vaše telo potrebuje, da si opomore od naporov nosečnosti in poroda in da se laktacija dobro vzpostavi.

Doječe matere, ki jedo zdravo hrano v običajnih količinah, bodo v prvih mesecih najverjetneje izgubljale težo. Raziskave so pokazale, da doječe matere v prvih šestih mesecih po porodu hitreje izgubljajo pridobljeno težo kot matere, ki dojenčke hranijo po steklenički.

Če ne izgubljate teže tako hitro, kot bi si želeli, lahko povečate svojo fizično aktivnost in ob enaki količini hrane zmanjšate vnos kalorij. Izogibajte se visoko kalorični hrani in hrani, bogati z maščobami z malo prehranske vrednosti. Jejite zdrava in polnovredna živila. Doječa mati lahko seveda tudi telovadi. Hiter sprehod z dojenčkom v vozičku, ruči, slingu najmanj petkrat tedensko po pol ure - pri kilogramih se vam bo zelo hitro poznalo. Če zmanjšate svoj dnevni vnos kalorij za sto kalorij na dan (toliko kalorij je v treh čajnih žličkah masla ali v 2 dcl sadnega soka), boste mesečno izgubili kakšen kilogram.

Pri dojenju je pomembno, da je izgubljanje teže počasno in postopno. Hitre diete, diete le s tekočinami in tablete za hujšanje v času dojenja niso primerne! Postenje, ki je krajše od enega dneva, pa nima bistvenega vpliva na tvorbo mleka.

Ali bo moje mleko še vedno dovolj dobro, kalorično za mojega otroka, če ne bom veliko in dobro jedla?

Tudi če mati ne je pravilne in dobre hrane, bo materino mleko vedno najboljše za njenega otroka. Znanstvene raziskave v deželah v razvoju so pokazale, da tudi če je mati slabo prehranjena, to dejstvo nima bistvenega vpliva na količino mleka, ki ga proizvede. Tudi če dobro prehranjena mati nekaj dni ne je redno ali uživa nezdravo hrano, se to na količini mleka ne bo poznalo bistveno, poznalo se bo le na njenem počutju, kajti imela bo manj energije, bolj bo utrujena in lahko bolj dovzetna za bolezni.

Kaj pravzaprav pomeni jesti pametno in zdravo in dobro?

Osnovna vodila zdrave prehrane so enaka tako za doječe matere kot za vse družinske člane: jejte različna živila v njihovem kar najbolj naravnem stanju. V Sloveniji je znano, da se doječe matere rade omejujejo le na uživanje polente in krompirja. Piščanec, puran, jajca, mlečni izdelki so viri živalskih beljakovin - ni se treba omejevat na govedino in svinjino. Stročnice, kot so čičerika, leča, soja, fižol, grah, so odlični viri rastlinskih beljakovin, posebej če jih kombiniramo z žitaricami in mlečnimi izdelki.

Tudi v zimskih mesecih imamo na policah trgovin veliko izbiro svežega sadja in zelenjave, prav tako globoko zamrznjene hrane. Sveže solate, špinača, sveži kalčki, zelje, paprika, korenje, brokoli, cvetača, zelena so odlična živila za doječo mater. Doječa mati lahko dobi dovolj vitaminov z izbiro zdrave in pestre prehrane. Odlična živila so tudi polnozrnat žitarice, kruh, rjavi riž, koruzni zdrob in ovseni kosmiči.

Veliko doječih mater skrbi zadosten vnos kalcija. Kot vemo, nezadosten vnos kalcija pomeni povečano tveganje za degenerativno bolezen kosti – osteoporozo. Kot izjemen vir kalcija se nosečnicam in doječim materam priporoča mleko in mlečni izdelki. Če mleko odklanjate ali ste nanj alergični, lahko uživete druga živila, bogata s kalcijem: mlečne izdelke kot so jogurti in siri, veliko kalcija je v seznamu, pa tudi v sveži zelenjavi in sadju, na primer v zeleni in drugi zelenolistni zelenjavi, citrusih,...

Dojenje samo ne povzroča oziroma prispeva k tveganju za razvoj osteoporoze. Res je, da se ženskam v času dojenja začasno zmanjša mineralna gostota kosti, a znanstvene raziskave so pokazale, da se mineralna gostota kosti povrne, lahko celo na višjo raven, takoj ob prenehanju dojenja. Dalj časa kot mati doji, večja bo tudi njena mineralna gostota kosti.

Ali doječa mati potrebuje vitaminske nadomestke?

Če je jedilnik skrbno izbran in dobro uravnotežen, mati v času dojenja vitaminskih nadomestkov ne potrebuje. Če pa ji močno primanjkuje določenih vitaminov, je mogoče, da se to odrazi tudi na ravni vitaminov v njenem mleku. Če uživa zelo omejeno število živil ali ima strogo dieto, so vitamini nadomestki morda le dobra ideja. Na primer: vegetarijanska mati, ki ne uživa prav nobenih mlečnih izdelkov (veganstvo) in ima nizko raven vitamina B12, mora jemati nadomestek tega vitamina, s čimer bo zagotovila, da bo tudi dojenček prejel potrebno količino B12 prek njenega mleka.

Kako naj najdem čas za zdravo prehranjevanje, ko skrbim za majhnega dojenčka?

Za mnoge doječe matere poznavanje zdrave in pravilne prehrane še zdaleč ni tak izziv, kot je izziv najti čas za kupovanje in pripravo hrane. Toda dobre prehranjevalne navade ne pomenijo, da morate zato preživeti bistveno več časa v kuhinji. Mnoga živila so hranljiva in pri roki surova ali že pripravljena, denimo za malice in hitro pripravljene obroke. Koščki sira, jogurt, polnozrnat kruh, sveže sadje in zelenjava, trdo kuhana jajčka, lešniki in oreščki, vse to se lahko zaužije brez posebne priprave. Več manjših obrokov dnevno je tudi bolj zdravo, kot da imamo le tri glavne obroke. Nekatero mamice si pripravijo zdrav prigrizek in velik kozarec tekočine vsakokrat, ko dojijo.

Morda vam bo v pomoč, če boste načrtovali jedilnike za teden vnaprej. Tako se izognete letanju po trgovinah. Če pri pripravljanju, čiščenju, lupljenju in rezanju sadja ali zelenjave kaj ostane, lahko to pustite v hladilniku za zdravo malico ali kot dodatek solatam. Kadar kuhate, skuhajte dvojne, večje porcije in preostanek zamrznite za prihodnjič.

Se mora doječa mati izogibati določenim zvrstem hrane in ali mora kaj posebej jesti?

Doječa mati mora predvsem jesti uravnoteženo hrano. Doječa mati ne potrebuje nobene posebne hrane in hrane se ji ni treba izogibati. Doječi materi ni treba piti mleka, da bi imela mleko! Doječi materi se ni treba izogibati solati, cvetači ali začimbam, če ji ne povzročajo prebavnih težav. Vsaka doječa mati naj je uravnoteženo in zdravo hrano v normalnih količinah. Če enkrat na teden spijete kozarec rdečega vina, vaš otrok vsekakor ne bo dobil alkoholnega sindroma. Če jeste polento, zaradi te ne boste imele več mleka. Če se izogibate svoji najljubši začinjeni hrani zaradi dojenja, morda le povečujete svoj stres. Jejite vse, a v normalnih količinah. V res zelo redkih situacijah lahko to, kar mati poje, učinkuje na njenega otroka, če je otrok npr. hudo alergičen ali če je nagnjen h kolikam (takrat najprej zmanjšajte količino mleka in mlečnih izdelkov, ki ga vi zaužijete, ali mleko odstranite z jedilnika in otroka opazujte). Večina otroškega joka, plinov in kolik se lahko spremeni tudi s pravilnejšo tehniko dojenja, prej kot s posebno dieto. Še to: v različnih kulturah po svetu so dobre in prepovedane jedi za doječe matere neverjetno različne. V nekaterih kulturah je določena jed dobra, druga slaba, zato jejite to, kar vam ugaja in po čemer se dobro počutite, jejite vedno v zmernih količinah in zdravo - brez umetnih barvil, dodatkov, konzervansov ali pesticidov.

Ali mora doječa mati res popiti ogromno tekočine?

Ne drži. Doječa mati naj pije po žeji. Žal so premnoge mamice ves čas žejne, pa za potešitev žeje kar ne najdejo pravega časa. Nekatero mamice pa prav zato pijejo več, kot jim ustreza. Vaše telo vam samo pove, da rabi več tekočine, ko začutite žejo. Če na žejo pozabljate,

boste opazile, da premalo pijete tako, da bo vaš urin izjemno gost, temno rumene barve in zelo močnega vonja. V kotiček, kjer ponavadi dojite, si vedno pripravite velik kozarec pijače, tako da boste lahko pili med tudi med dojenjem ali takoj po njem. Ne postavljajte si pravil, da morate na dan spiti vsaj pet velikih kozarcev vode - s tem delate nasilje nad svojim telesom. Pijte, ko ste žejni!

Karmen Mlinar, svetovalka za dojenje pri La Leche League International