

Jak zmienia się mleko matki?

data aktualizacji: 2019.02.06 autor:



- odpowiada Agata Wesołowska-Tataj, dietetyk.

Pokarm matki w pierwszych pięciu dniach życia dziecka to tzw. siara - żółte, gęste mleko, zawierające mnóstwo substancji odpornościowych, dlatego ważne jest, żeby jak najszybciej po porodzie matka przystawiła swoje maleństwo do piersi. Przeciwciała zawarte w mleku skutecznie chronią malucha przed infekcjami. Obok nich, pokarm matki ma wartość przeczyszczającą, ułatwiającą oczyszczenie organizmu dziecka, które przecież w łonie matki nie wydała. W kolejnych dniach, siara przekształca się w rozwodnione mleko (dzieje się to w 14 dniu życia malca). Mleko to

zawiera więcej laktozy i tłuszczu, ale mniej białka w porównaniu do siary. Około 3 tygodnia po porodzie, mleko dojrzałe ulega kolejnym modyfikacjom. Karmione piersią dziecko powinno opróżnić ją do końca, a dopiero kiedy dalej będzie głodne, należy przystawić je do drugiej piersi. Opróżniając tylko częściowo piersi, otrzymuje posiłek z dużą zawartością laktozy, co może nasilać kolki, a także szybciej robi się głodne. Duże znaczenie ma karmienie nocne, bowiem wtedy maluch otrzymuje tłuszcze ważne dla prawidłowego rozwoju jego mózgu. Laktacja zależy od diety mamy. Ważne jest, by karmiąca piersią unikała: picia alkoholu, palenia papierosów, jedzenia ryb, jajek, mięsa w postaci surowej, tłustych i smażonych potraw, słodczy, słonych przekąsek, ostrych przypraw oraz mocnej kawy i herbaty. Wbrew mitom może natomiast jeść potrawy kwaśne, z zawartością roślin strączkowych czy owoce zawierające pestki.

Wysłuchała Joanna Młynarczyk

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/30658-jak-zmienia-sie-mleko-matki>