

**Tytuł:** Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji / The Expert's Group recommendations of the Dietary Guidelines for lactating women

**Słowa kluczowe:** WŁAŚCIWE ODŻYWIANIE SUPLEMENTACJA NIEDOBÓR MLEKA LAKTACJA KARMIENIE PIERSIĄ

**Keywords:** LACTATION INSUFFICIENT MILK SUPPLEMENTATION PROPER NUTRITION BREASTFEEDING

**Autorzy:**

Monika Żukowska-Rubik - <p>Centrum Medyczne „Żelazna” Sp. z o.o. w Warszawie, Centrum Nauki o Laktacji w Warszawie</p>

Beata Pawlus - Oddział Neonatologii Szpitala Ginekologiczno-Położniczego im. Świętej Rodziny w Warszawie

Joanna Janicka-Rachtan - <p>Katedra Żywności Funkcjonalnej i Ekologicznej, Instytut Nauk o Żywieniu Człowieka, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Warszawa</p>

Aleksandra Wesołowska

Mirosław Wielgoś - <p>Wydział Medyczny, Uczelnia Łazarskiego, Warszawa</p>

Piotr Socha

Maria Katarzyna Borszewska - Kornacka - <p>Warszawski Uniwersytet Medyczny (emeryt)</p> <p>Fundacja Bank Mleka Kobiecego, Warszawa</p>

**Streszczenie:**

Prawidłowe odżywianie jest podstawowym czynnikiem kształtującym zdrowie człowieka. Laktacja stanowi okres życia kobiety, w którym zmienia się zapotrzebowanie na składniki pokarmowe oraz możliwości uzupełniania niedoborów makro- i mikroelementów. Sposób żywienia matki karmiącej powinien zapewnić kobiecie jak najlepsze warunki przebiegu laktacji. Zachwianie równowagi prowadzić może do zwiększenia ryzyka występowania niedoborów pokarmowych u kobiet. Pełnowartościowe mleko mogą wytwarzać kobiety o różnym stanie odżywienia organizmu, gdyż produkcja mleka ma pierwszeństwo przed innymi potrzebami metabolicznymi matki. W niesprzyjających warunkach odżywienia i nawodnienia zmniejszeniu może ulec ilość produkowanego mleka, bez znaczących zmian jakościowych. Ujednolicenie zaleceń żywieniowych może być pomocne nie tylko w zachowaniu prawidłowego przebiegu laktacji i zdrowia kobiet karmiących piersią, ale także sprzyjać popularyzacji karmienia piersią. Zwyczaje żywieniowe matki mają szczególne znaczenie w stanach nietypowych takich jak ciąża mnoga, poród przedwczesny, stan po cięciu cesarskim, kryzys laktacyjny, ryzyko alergii - w tym

przypadku właściwy dobór diety może wpłynąć nawet na powodzenie karmienia piersią. Szczególną grupą produktów przyjmowanych przez matkę są „galaktogogi” czyli substancje mlekopędne. Ich stosowanie nigdy nie powinno zastępować porady laktacyjnej i zawsze należy rozważyć kwestie bezpieczeństwa i działań ubocznych dla dziecka – szczególnie dotyczy to roślin zielarskich. Niemniej jednak długa tradycja stosowania niektórych produktów zawierających składniki mlekopędne (np. słód jęczmienny) znajduje potwierdzenie w aktualnej wiedzy o regulacji laktacji i jest inspiracją do poszukiwania nowych preparatów sprzyjających laktacji, które mogą być przyjmowane przez kobiety karmiące w trosce o właściwy rozwój dziecka.

### **Abstract:**

Proper nutrition is a key factor affecting human health. Lactation is a stage of life in which the demand for nutrients and possible supplementation of macro- and micronutrients changes. The diet of lactating mothers should be optimal during the course of lactation. The imbalanced diet can lead to increased risk of malnutrition in breast-feeding women. Breast milk of high quality can be produced by women of different nutritional status because milk production takes precedence over other metabolic needs of the mother. Unfavourable conditions of nutrition and hydration may reduce the amount of milk produced with no significant changes in the quality. Proper nutrition is particularly important in such condition as multiple pregnancy, premature birth, cesarean section, insufficient maternal milk production and the risk of allergies - in this cases, the optimal diet can be the success of breast-feeding. A special group of products which are popular among the mothers are galactagogues - the substances that stimulate the maternal milk production. Their use should never replace the lactation advice and the safety and side effects for the child should always be considered- especially for herbal plants. However, the long tradition of the use of certain products containing such ingredients (eg. barley malt) is confirmed by the current knowledge on the regulation of lactation and is an inspiration to explore new formulations promoting lactation, which can be taken by breastfeeding women in the interests of the proper development of the child.