

## Karmię, jem wszystko!

Wyobraź sobie wannę z hydromasażem, wypełnioną po brzegi. Bierzesz miskę, wrzucasz orzechy, truskawki, burgera, cytrusy, czekoladę, blendujesz, a później miazdysz do poziomu pyłu. Po czym z miski pobierasz porcję rozmiaru łyżeczki do herbaty i wrzucasz do wanny. W takim, mniej więcej rozcieńczeniu posiłki Mamy dostają się do produkowanego pokarmu.

Mleko prawie w całości tworzy się od nowa podczas galaktopoezy w laktocytach. Docierają do nich z krwi jedynie związki chemiczne niewielkich rozmiarów, które muszą pokonać barierę błony komórkowej. Nie jest tak, że zjadasz czekoladę, burgera, a dziecko w stosunku 1:1 też je spożywa.

Niektóre składniki po rozłożeniu w układzie pokarmowym – mogą, ale wcale nie muszą pojawić się w mleku kobiecym. Nie wiadomo, w jakim dokładnie stężeniu akurat wystąpią (zależy od całego posiłku). Co więcej nie jest również powiedziane, że jeśli się pojawią, to wywołają objawy u malca.

## Kolki

Niemowlęta cierpią na nie, gdyż mają niedojrzały układ pokarmowy i nerwowy. Jak dotąd nie odkryto ich przyczyny. Maluchy przystosowują się do życia poza brzuszkiem Mamy, uczą się ssać, połykać, trawić.

Niedojrzałość przejawia się bardzo indywidualnie. Jedno dziecko ma nadwrażliwość na białko krowie, inne problemy z wypróżnianiem, różnie też reagują na te dolegliwości. Jedne

maluchy mają wysoki próg bólu, inne są niesamowicie wrażliwe, a czasem niedojrzałość nie przejawia się wcale.

Wszystko zaczyna się normować około 3-4 miesiąca życia, kiedy maluszek przyzwyczaja się do samodzielności. Ma to jednak niewiele wspólnego z tym, co mama zje!

## Produkty „wzdymające”

Gazy powstają w jelicie grubym matki inie mają jak przedostać się do brzuszka dziecka, ponieważ nie wracają do krwi. Wzdęcia zawdzięczamy błonnikowi, ma zbyt duże rozmiary, nie jest trawiony i ulega wydaleniu.

## Alergie

To one często służą podtrzymaniu MITUDIETY MAMY KARMIAŃCEJ. Są trudne do zdiagnozowania. Często potwierdzenie następuje metodą prób i błędów.

Kiedy wystąpi podejrzenie alergii eliminujemy TYLKO JEDNĄ kategorię produktów! Nie wszystko na raz! Ponieważ trudno wtedy ustalić, co może uczulać!

Taka dieta eliminacyjna powinna trwać 3 tygodnie (nie cały okres karmienia piersią!) by sprawdzić czy objawy u dziecka ustały. Jeśli nie, możemy powrócić do produktu i wykluczyć inną kategorię pokarmów (najlepiej czynić to pod okiem specjalisty)

## Wysypki i zmiany skórne

To, co zjesz nie do końca ma związek ze stanem skóry małego niemowlaka. Naskórek noworodka przystosowuje się dopiero do nowego środowiska. Kolonizuje go flora bakteryjna. Poza tym w pokarmie przekazywane są również hormony Mamy. Niedojrzałe gruczoły łojowe dają ciemieniuchę, czy łojotokowe zapalenie skóry. Co objawia się krostkami, wypryskami i...jest normalne. Na szczęście to wszystko etap adaptacji i mija z czasem.

## Ostre przyprawy

Jeżeli w ciąży jadłaś pieprz, chili, curry dziecko już poznało ich smak i zapach w życiu płodowym. Pomyślisz: skoro układ pokarmowy jest niedojrzały? Może nie ma, co go obciążać ostrymi przyprawami? A meksykański, hinduski? Myślisz, że one rezygnują ze swoich kulinarnych upodobań? Cała karmiąca populacja Indii i Meksyku zaczyna żyć o ryżu, warzywach i kurczaku? Wyobrażasz to sobie?

## Co ze schabowym?

Moje dziecko płacze zawsze, gdy go zjem! Może tak być, ale jak to udowodnić? Jeśli jednak przyczyną jest sałatka jedzona z tym kotлетem? Ze świeżo przyskanych ogórków? Bo niestety konserwanty, barwniki mogą sprawić, że maluch zareaguje alergicznie. Albo to danie było z marketu i nie wiadomo, co zawierało? Nadal jednak schabowy, jako taki nie przechodzi do mleka.

Do krwi trafią substancje, z których się on składa. Jednego razu dziecko zareaguje na kotlet innego na ogórka, a za trzecim razem wcale.

## A leki?

Substancje lecznicze, przenikające do mleka dostają się do organizmu dziecka w ok 1-3% dawki terapeutycznej, przeliczając na kg masy ciała malucha. Rzadko leczenie farmaceutyczne wymaga zaprzestania czasowego lub całkowitego karmienia piersią. Większość leków pojawia się w mleku, nieliczne osiągają stężenie terapeutyczne, a znikome toksyczne. O wyborze preparatu powinna decydować ilość substancji, jaka przedostanie się do organizmu dziecka.\*

\*fragment pochodzi z [ebooka „Karmię, jem wszystko”](#)



# MamaLekarz

Więcej na [mamalekarz.pl](http://mamalekarz.pl)