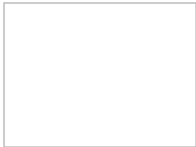


Apie maitinimą krūtimi ir tirpstančius kilogramus

Apie maitinimą krūtimi ir tirpstančius kilogramus

Gydytoja dietologė Daiva Pipiraitė:



- Paprastai buvusias formas moterys atgauna praėjus pusei metų po gimdymo. Jei taip neatsitiko, pažiūrėkite, kiek kilogramų numetate per mėnesį. Žindanti mamytė kas mėnesį turi prarasti maždaug po 2 kg. Jei buvote priaugusi daugiau, nei būtina, nereikalingi kilogramai tirps ilgiau. O jei vis dėlto matysite, kad pačioms sulieknėti per sunku ar žindant svoris visai nekrenta, kreipkitės į specialistus.

Pagimdžiusioms ir savo pienuku maitinančioms mamoms, norinčioms atsikratyti papildomų kilogramų, galioja lygiai tos pačios svorio metimo taisyklės kaip ir visiems žmonėms. Tik nereikia tikėtis greito efekto. Per mėnesį gali nukristi 1 arba 2 kilogramai. Maitinanti mama gali valgyti tai, ką valgė besilaukdama. Tačiau maisto raciono energinė vertė turi būti šiek tiek didesnė: paprastai per dieną žmogui reikia maždaug 2000 kilokalorijų, o nėščiosios poreikiai padidėja iki 2300 kcal, žindyvės - iki 2500 kcal. Daugelis moterų baiminasi, kad jei mažiau valgys jos neturės pieno. Tai tikrų tikriausias mitas. Valgis pieno gamybos neskatina. Todėl jei valgysite daug ir riebaus maisto, pieno tikrai nepadaugės - tik priaugsite svorio. Savo pienu vaikutį maitinanti moteris turėtų suvartoti apie tris litrus skysčių per parą, nes būtent nuo jų priklauso pieno gamyba.

Tiek per nėštumą, tiek ir per žindymą, svarbiausia visavertė mityba, kad mama valgytų įvairių maisto grupių pakankamą produktų kiekį.

Svarbiau yra ne tai ką valgo, o kokio dydžio porcijas renkasi.

Be to, daugelis jaunų mamų susižavi spaudoje pasirodžiusių sulieknėjusių po gimdymo žvaigždžių nuotraukomis, kurios teigia, kad laikydamosis labai griežtos ir ribojančios dietos sulieknėjo ir galėjo išmaitinti savo vaikus. Jei moteris per mėnesį numeta apie 8 kilogramus, pasisakymai, kad išmaitino kūdikį, kelia daug abejonių.

Verta žinoti:

Pieno galima gerti iki keturių stiklinių per dieną. Pienas ir jo produktai yra lengviausiai įsisavinamas kalcio šaltinis, kurio dabar reikia ne tik mamai, bet ir kūdikiui. Tačiau jei pieno moteris nemėgsta, reikėtų suvalgyti 30-40 g daugiau mėsos, maždaug du pusės delno dydžio gabalėlius. Taip pat, būtina gerti šviežių daržovių ar vaisių sulčių.

Tiesa ar mitas?

- Nėščiosios ir žindyvės turėtų dažnai valgyti subproduktų (liežuvio, širdelių, kepenėlių).

Ir taip, ir ne. Subproduktai nėra būtini, tačiau tikrai turi geležies, baltymų, B grupės vitaminų, cinko. Todėl kepenėlių, širdžių ar liežuvio galima valgyti 1-2 kartus per savaitę.

- Kalakutiena yra vertingesnė už vištieną.

Mitas. Ir kalakutienos, ir vištienos vertė vienoda.

- 3. Sveikiau yra gerti ožkos, o ne karvės pieno.

Mitas. Kuris - ožkos ar karvės pienas yra vertingesnis, nėra nustatyta.

