

Διατροφή της Θηλάζουσας Μητέρας

Φαρμάκη Ελεάνα

Msc κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος

Bsc Χαροκοπείου Πανεπιστημίου,
Ειδικευθείσα στο ΓΚΝ «Ευαγγελισμός»

Βενιζέλου 49 τηλ 2510220813

Μητρικός Θηλασμός

- Ο φυσικός τρόπος διατροφής του βρέφους → σωστή ανάπτυξη και υγεία
- Το μητρικό γάλα είναι η φυσική & ιδανικότερη τροφή για το βρέφος vs γάλατα-υποκατάστατα
- Η σύσταση του μητρικού → ιδανική σωματική νοητική και ψυχική ανάπτυξη του βρέφους
- Τα οφέλη του μ.θ. είναι σημαντικά τόσο για το παιδί την μητέρα την οικογένεια την κοινωνία & το περιβάλλον

(WHO, 2003)

Μητρικός Θηλασμός

Σύσταση για τον μητρικό θηλασμό:

Τα βρέφη πρέπει να θηλάζουν **αποκλειστικά τους πρώτους 6 μήνες** για να έχουν ιδανική ανάπτυξη & υγεία. Μετά την περίοδο αυτήν και για να καλυφθούν οι αυξημένες διατροφικές τους ανάγκες, πρέπει να σιτίζονται με ασφαλή και επαρκή συμπληρωματική τροφή, ενώ παράλληλα **συνεχίζουν τον θηλασμό ως τα 2 χρόνια ζωής ή και περισσότερο**

(WHO, UNICEF, Παγκόσμια Στρατηγική για την διατροφή του Βρέφους & μικρού Παιδιού 2003)

Γαλουχία

- Υγεία μητέρας & Υγεία βρέφους
- Διαμορφώνονται οι βασικές γευστικές προτιμήσεις του βρέφους που θα το ακολουθούσουν σε όλη την μετέπειτα ζωή
- Γίνεται εξοικείωση του βρέφους με τις τροφές & ανοχή σε αυτές
- Επιτελείται ο «Διαθρεπτικός Προγραμματισμός» ή nutritional programming ► Μπαίνουν οι βάσεις για την μετέπειτα υγεία και μακροζωία ενός ενήλικα

(Barker 1986): Η επίπτωση του περιγεννητικού περιβάλλοντος είναι ισχυρή & ασκεί μόνιμες επιδράσεις στο βιολογικό προφίλ και στην φυσιολογία ενός ενήλικα, π.χ. Εμφάνιση μεταβολικών νοσημάτων και παχυσαρκίας

(Valentine & Wagner, 2013; Baker, 1986; Lawrence, 2011)

Η Διατροφή της Θηλάζουσας Μητέρας



Υγεία & Θρεπτική
κάλυψη μητέρας



Ποσότητα & Ποιότητα
Μητρικού Γάλακτος



Υγεία & Ανάπτυξη
βρέφους

Η Διατροφή της Θηλάζουσας Μητέρας

Στόχος:

- Η κάλυψη των αναγκών της ίδιας & του βρέφους σε **ενέργεια & θρεπτικά** συστατικά ώστε να παράγεται ικανοποιητική **ποσότητα και ποιότητα γάλακτος** & επανέρθει στο αρχικό της βάρος χωρίς διατροφικές ελλείψεις

Σύσταση Μητρικού Γάλακτος

Η σύσταση του μητρικού γάλακτος παραμένει επαρκής ακόμα και σε ακραίες συνθήκες ωστόσο εξαρτάται από πολλούς παράγοντες

- Θρεπτικά Αποθέματα μητέρας
- Τοκετός: π.χ. πρόωρος τοκετός ► ↑ σε πρωτεΐνες, Ca, IgA, Na, K, Cl, F, Mg, MCFA & LCFA ↓
(σε πολύ πρόωρα βρέφη <1500γρ) ανάγκη σύγχρονης λήψης συμπληρώματος)
- Διατροφής της μητέρας ► επηρεάζει κυρίως την ποσότητα του παραγόμενου γάλακτος αλλά και την σύστασή του σε κάποια θρ. συστατικά (κύριος επηρεάζεται η λιποπεριεκτικότητα & το περιεχόμενο σε βιταμίνες. Σε χρόνια υποσιτισμό η ποσότητα σε πρωτεΐνη & ή σύσταση σε αμινοξέα)

Σύσταση Μητρικού Γάλακτος

- ◉ Νερό
- ◉ Ενέργεια
- ◉ Χοληστερόλη & Λίπος****
- ◉ Πρωτεΐνες
- ◉ Υδατάνθρακες
- ◉ Λιποδιαλυτές βιταμίνες
- ◉ Υδατοδιαλυτές βιταμίνες
- ◉ Μέταλλα & Ιχνοστοιχεία***
- ◉ Προστατευτικοί Παράγοντες
 - ✓ Αντισώματα-Ανοσοσφαιρίνες IgA
 - ✓ Λακτοφερρίνη
 - ✓ Λυσοζύμη
 - ✓ Κυτταροκίνες
 - ✓ Αυξητικοί παράγοντες
 - ✓ Παράγοντας bifidus.....

Αλλαγές με τη
διατροφή της
μητέρας

Η % αναλογία
τους στο
μητρικό γάλα
παρμένη
σταθερή

Θρεπτικές Ανάγκες Θηλάζουσας

*Rev: 5 οργανισμών
(WHO, EFSA, FAO, UNU, ΕΔΟ, 2010-13)*

Θρεπτικές Ανάγκες Θηλάζουσας

Αυξημένες σε ενέργειας & θρεπτικά συστατικά ανάλογα με:

- Την ποσότητα του μητρικού γάλακτος
(για 100ml γάλα 67kcal , καταναλώνονται από την μητέρα 85kca)
- Αρχικές ατομικές ανάγκες θηλάζουσας
- Το εξάμηνο θηλασμού
- Αποθήκες θρεπτικών συστατικών θηλάζουσας

Ενέργεια:

- ⦿ 1^ο εξάμηνο + 330-675 kcal/day (Μ.Ο. 500kcal/day)
- ⦿ 2^ο εξάμηνο + 400-460 kcal/day (Μ.Ο. 400kcal/day)

Θρεπτικές Ανάγκες Θηλάζουσας

Πρωτεΐνες:

- 53-71 gr/day

1° (↑15-19gr/ημέρα, αρχική σύσταση 0.8gr/κ.ΣΒ.)

2° (↑12 gr/ημέρα, αρχική σύσταση 0.8gr/κ.ΣΒ.)

Υδατάνθρακες:

- Οι περισσότεροι οργανισμοί δεν δίνουν καμία συγκριμένη αναφορά

Λιπίδια:

- Καμία συγκριμένη αναφορά για το συνολικό % ποσοστό λιπιδίων στη διατροφή

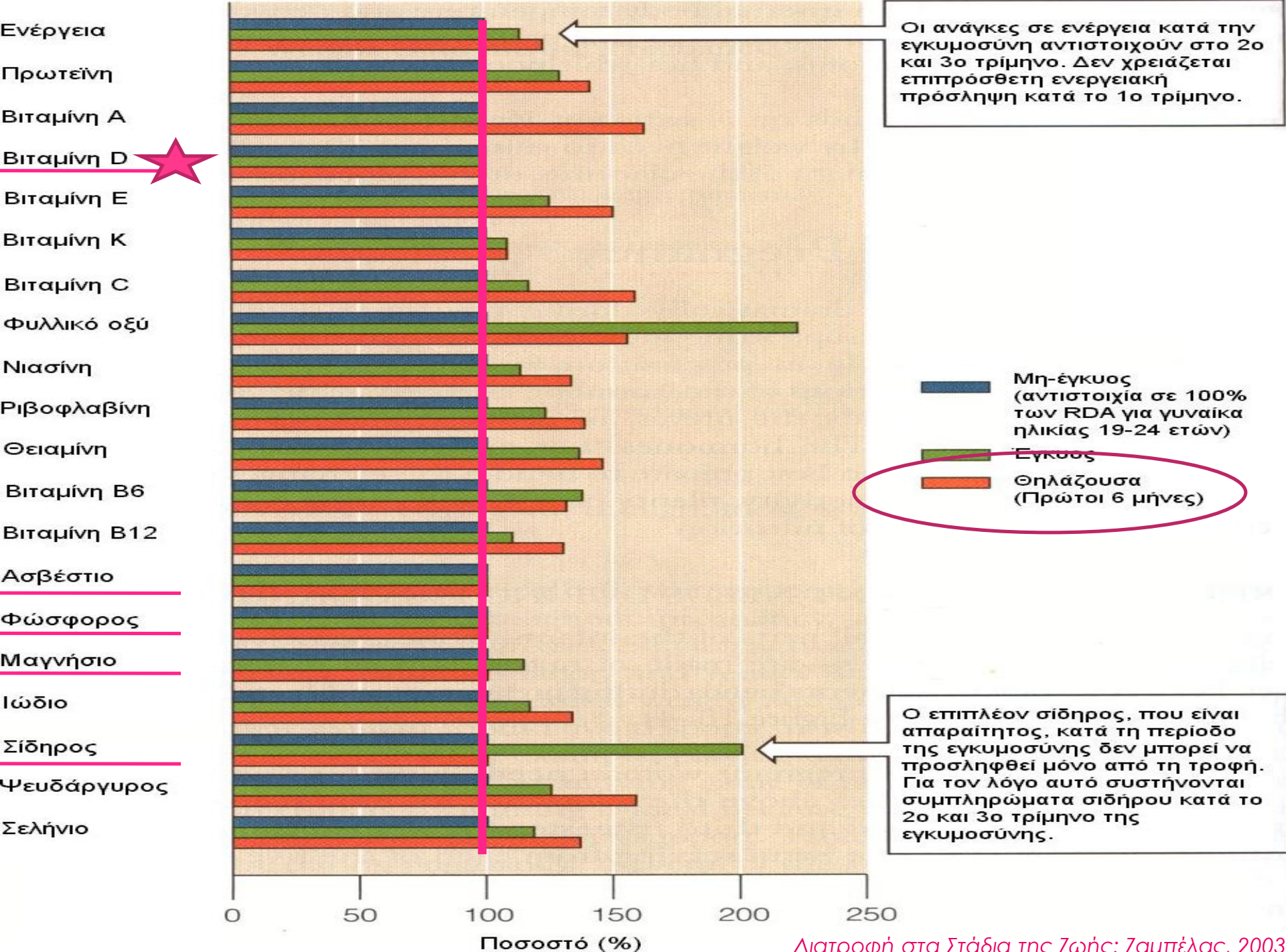
Ανάγκη επαρκούς πρόσληψης απαραίτητων λιπαρών οξέων:

- **α-λινολενικού ω-3** ► ↑ 200-400mg/day (αρχική σύσταση 1.1 gr)
- **λινολεϊκού ω-6** ► ↑ 1-4gr/day (αρχική σύσταση 8-12gr)
- Για τα ω-3:
 - **EPA& DHA** ► 300mg/day (αρχική σύσταση 250mg EPA+DHA)
 - **DHA** ► 145-300mg/day (σχηματισμός εγκεφάλου & αμφιβληστροειδούς)
(Πιθανή ανάγκη συμπληρώματος)

Θρεπτικές Ανάγκες Θηλάζουσας

Μικροθρεπτικά Συστατικά:

- Φυλλικό Οξύ: (+100 µg/day) ► 450-500 µg/day
(Δεν αναφέρεται ανάγκη συμπληρώματος)
- **Ca:** Καμία διαφορά ή μικρή αύξηση ► 900-1250mg/day
(Δεν αναφέρεται ανάγκη συμπληρώματος)
- **Fe:** Μείωση ή καμία διαφορά ~15mg/day !!!!!
- **Vit. D:** Καμία διαφορά ► 5-10µg/day*****
(Οι περισσότεροι συστήνουν συμπλήρωμα)
- **Vit. A:** (+180-400µg) ► 950-1300µg ισοδύναμα ρετινόλης(RAE)
(Δεν αναφέρεται ανάγκη συμπληρώματος)
- **Ιώδιο:** (+50-140µg/day) ► ~290µg
(Δεν αναφέρεται ανάγκη συμπληρώματος)
- **Σε χορτοφάγους: ανάγκη συμπληρώματος**
B₁₂ ► 2.6µg/day, vit.D ► 10µg/day, Ca ► 600mg/day



Ομάδα τροφίμων		Διατροφικές συστάσεις κατά την αναπαραγωγική ηλικία	Διατροφικές συστάσεις κατά τη διάρκεια της γαλουχίας	
			1ο εξάμηνο	2ο εξάμηνο
	Λαχανικά	4 μερίδες/ημέρα	4 μερίδες/ημέρα	4 μερίδες/ημέρα
	Φρούτα	3 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα	3-4 μερίδες/ημέρα
	Δημητριακά (ψωμί, ρύζι, ζυμαρικά) & Πατάτες	5-7 μερίδες/ημέρα	6-8 μερίδες/ημέρα	5-7 μερίδες/ημέρα
	Γάλα & Γαλακτοκομικά	2 μερίδες/ημέρα	3 μερίδες/ημέρα	3 μερίδες/ημέρα
	Κόκκινο κρέας	Έως 1 μερίδα/εβδομάδα (1 μερίδα: 120 γραμμάρια)	2-3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια)	2-3 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 120-150 γραμμάρια)
	Λευκό κρέας	1-2 μερίδες/εβδομάδα (1 μερίδα: 120 γραμμάρια)		
	Αυγά	Έως 4/εβδομάδα	4-5/εβδομάδα	4-5/εβδομάδα
	Ψάρια & Θαλασσινά	2-3 μερίδες/εβδομάδα	2-3 μερίδες/εβδομάδα	2-3 μερίδες/εβδομάδα
	Όσπρια	Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα	Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα	Τουλάχιστον 3 μερίδες/εβδομάδα
	Προστιθέμενα λίπη & έλαια, ελιές, ξηροί καρποί	4-5 μερίδες/ημέρα	4-5 μερίδες/ημέρα	4-5 μερίδες/ημέρα
	Υγρά	8-10 ποτήρια υγρά/ημέρα εκ των οποίων 6-8 να είναι νερό	11-13 ποτήρια υγρά/ημέρα εκ των οποίων 9-11 να είναι νερό	
	Αλάτι	Λιγότερο από 5 γραμμάρια την ημέρα, συμπεριλαμβανομένου και αυτού που περιέχεται στα τρόφιμα. 5 γραμμάρια ισοδυναμούν με ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι.		
	Προστιθέμενα σάκχαρα	Περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης, σακχαρούχων γλυκαντικών υλών και προϊόντων που τα περιέχουν.		
	Οινοπνευματώδη ποτά	Εάν καταναλώνετε: ✓ κατανάλωση κρασιού (ή άλλου ποτού), και μέχρι 1 ποτήρι την ημέρα		
			Εφόσον καταναλώνετε, συνιστάται η περιστασιακή κατανάλωση με χρονικούς περιορισμούς σε σχέση με το πρόγραμμα θηλασμού.	

Οργανισμός	Ηλικία	Συστάσεις (αριθμός μερίδων/ημερησίως)								
		Φρούτα	Λαχανικά	Φρούτα & Λαχανικά	Γάλα & γαλακτοκομικά προϊόντα	Δημητριακά (+ πατάτα)	Όσπρια	Κρέας, Πουλερικά, Αυγά	Ψάρια & θαλασσινά	Λίπη & Έλαια
ΠΟΥ 2012 ¹	Ενήλικες	2 φλιτζ.	2 ½ φλιτζ.		3 φλιτζ. γάλα, γιαούρτι ή/και τυρί μειωμένων λιπαρών/ημέρα	6	Βλέπε κρέας & υποκατάστατα	160 γραμ. (+ όσπρια & ξηροί καρποί)	2 γεύματα/εβδομάδα (180 γραμ.)	Δεν γίνεται σαφής σύσταση.
	Γυναίκες σε αναπαραγωγική ηλικία	Ό,τι και για τους ενήλικες, και επιπλέον λήψη φυλλικού οξέος: 400 μg								
	Εθλίζουσες	Ό,τι και για τους ενήλικες και επιπλέον υγρά: επιπλέον 0,75-1 λίτρα νερό								
ΠΟΥ (various guidelines) ²	Έγκυες	Φυλλικό οξύ: 400 μg (μέσω σκευάσματος) Σίδηρος: 30-60 mg (μέσω σκευάσματος) Ασβέστιο: 1,5-2 γραμ. (μέσω σκευάσματος) σε περιοχές με χαμηλή πρόσληψη ασβεστίου Βιταμίνη Α: έως 10.000 IU ημερησίως ή έως 25.000 IU εβδομαδιαίως								
Harvard School, 2006 ³	Έγκυες			5-9	4-5	6-11	υποκατάστατο κρέατος και λαχανικών	3-4		
	Έγκυες	Ενέργεια: + 30% (300 kcal/ημέρα). Φυλλικό οξύ: 400 μg μέσω σκευάσματος και 200 μg μέσω διατροφής. Σίδηρος: 30 mg μέσω διατροφής αλλά και με λήψη συμπληρώματος. Βιταμίνη D: Μέσω διατροφής αλλά και με λήψη πολυβιταμινών. Ψευδάργυρος: 25 mg μέσω διατροφής αλλά και με λήψη συμπληρώματος. Ασβέστιο: 1.000 mg για γυναίκες άνω των 19 και 1.300 mg για γυναίκες κάτω των 19 ετών. Πρωτεΐνη: 70 γραμ. ημερησίως. Βιταμίνη C: 85 mg μέσω διατροφής αλλά και με λήψη συμπληρώματος. Βιταμίνη Α: Μέσω διατροφής αλλά και με λήψη πολυβιταμινών. Αλκοόλ: Αποφυγή. Καφεΐνη: Περιορισμός. Σωματική δραστηριότητα: 30 λεπτά μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα.								
American College of Obstetricians and Gynecologists, 2009 ⁴	Έγκυες	Ενέργεια: 300 kcal/ημέρα επιπλέον. Φυλλικό οξύ: 400 μg ή 4 mg όταν υπάρχει ιστορικό, μέσω συμπληρώματος. Σίδηρος: 27 mg. Αλκοόλ: Απαχή. Καφεΐνη: < 200 mg. Αποφυγή κατανάλωσης μεγάλων ψαριών. Σ.Δ.: 30 μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα.								
American Pregnancy Association ⁵	Έγκυες	Φυλλικό οξύ: 0,6-0,8 mg. Ασβέστιο: 1.000 mg. Σίδηρος: 27mg								

Κάπνισμα & Γαλουχία

- ΝΑΙ ► η νικοτίνη βγήκε από τον κατάλογο των φαρμάκων που αντενδείκνυται στον θηλασμό
- Ναι ► μια γυναίκα που θηλάζει μπορεί να καπνίζει περιστασιακά σε σωστό χρόνο διότι η νικοτίνη δεν αποθηκεύεται στο μητρικό γάλα & το peak εμφάνισής της σε αυτό είναι ~ 30 - 60 min (μετά τα επίπεδα ↓)
- **ΌΜΩΣ**
 - Ο καπνός του τσιγάρου είναι ένα σύνθετο μίγμα ~ 4000 χημικών ενώσεων πέραν της νικοτίνης, εκ των οποίων > 60 καρκινογόνα
 - Άγνωστο αν ακολουθούν παρόμοιο χρόνο εμφάνισης στο μητρικό γάλα με την νικοτίνη. Αν ναι, σε τι επίπεδα αυτά περνούν στο γάλα → βρέφος
 - ✓ Η ποσότητα της νικοτίνης που μεταφέρεται στο μητρικό γάλα είναι υπερδιπλάσια από ότι στο πλάσμα της μητέρας
 - Επειδή τα οφέλη του θηλασμού υπερτερούν vs των κινδύνων από έκθεση στη νικοτίνη, η νικοτίνη δεν αναφέρεται πλέον ως φάρμακο που αντενδείκνυται κατά το θηλασμό

Το κάπνισμά:

- ✓ Μειώνει τον όγκο του γάλακτος & dt θηλασμού (↓ προλακτίνης) → Ανάπτυξη
- ✓ Αυξάνει τον κίνδυνο SIDS (Αιφνίδιος Θάνατος)
- ✓ ↓ Vit C στο γάλα
- ✓ ↓ DHA σύνθεση & μεταφορά
- ✓ & πολλές συνέπειες στην υγεία ►

Κάπνισμα & Γαλουχία

- ΝΑΙ ► η νικοτίνη βγήκε από τον κατάλογο των φαρμάκων που αντενδείκνυται στον θηλασμό
- Ναι ► μια γυναίκα που θηλάζει μπορεί να καπνίζει περιστασιακά σε σωστό χρόνο διότι η νικοτίνη δεν αποθηκεύεται στο μητρικό γάλα & το peak εμφάνισής της σε αυτό είναι ~ 30 - 60 min (μετά τα επίπεδα ↓)
- **ΌΜΩΣ**

Table 1 Parental tobacco smoking and offspring health outcomes

Parental tobacco smoking	Health outcomes	
	Short-term	Long-term
<i>During pregnancy</i>		
Maternal smoking	Preterm birth ^b Fetal growth restriction ^b Low birth weight ^b Altered brain structure and function in newborns ^b Lower fetal heart rate variability ^b Reduced alveolarization ^b	Increased risk of overweight and obesity ^{a,b} Higher blood pressure ^{a,b} Increased risk of wheezing, asthma, airway hyperresponsiveness, impaired lung function, bronchitis ^b
Paternal/environmental smoking	Low birth weight ^b	Further studies are needed
<i>During lactation</i>		
Maternal smoking	Increased risk of sudden infant death syndrome (SIDS) ^b Neurodevelopmental and behavioral disorders ^b Sleep disruption ^b	Increased risk of overweight and obesity ^{a,b} Impaired glucose homeostasis ^a Increased risk of respiratory allergy (asthma and rhinitis) ^{a,b}

^a Proved in vitro and/or in animals

^b Hypothesized in humans

Καφές & αλκοόλ

- Η καφεΐνη εκκρίνεται στο μητρικό γάλα ► 2 φλ / ημέρα
- Το αλκοόλ εκκρίνεται στο μητρικό γάλα, επηρεάζει την ποσότητα γάλακτος, τον ύπνο του βρέφους, ενδείξεις για ψυχοκοινωνικές επιδράσεις ► Μέχρι 1/ημέρα αμέσως μετά τον θηλασμό

Αλλεργίες

- Κοινά αλλεργιογόνα τρόφιμα :
 - Πρωτεΐνη γάλακτος αγελάδας
 - Ξηροί Καρποί
 - Πρωτεΐνη αυγού
- 2000 AAP έδωσε σύσταση για αποφυγή κατανάλωσης αλλεργιογόνων από θηλάζουσες
- 2003 ► Ο αποκλεισμός αλλεργιογόνων από την διατροφή θηλάζουσας δεν συμβάλει στην μείωση πρόκλησης αλλεργίας στο βρέφος *(Lack, 2003; Greer, 2008; Muraro, 2004)*

Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός έχει αποδειχθεί ότι είναι η καλύτερη μέθοδος για την πρόληψη της αλλεργίας

(Lovelady, 200; I Dewey, 1998; E.Δ.Ο., 2015)

Γαλουχία & Απώλεια Βάρους

Επαναφορά βάρους:

- ◉ Διατροφή
- ◉ Θηλασμός
- ◉ Σωματική Δραστηριότητα

❖ Ρυθμός Απώλειας:

1-1.5κιλό / μήνα για τους πρώτους 4-6 μήνες

(σε υπέρβαρες -500kcal/day με ρυθμό απώλειας 2 κιλά/ μήνα)

Η θηλάζουσα μητέρα
χρειάζεται μία ισορροπημένη φυσική διατροφή & ζωή
&
αρκετή κατανόηση & στοργή ♥!

Σας ευχαριστώ πολύ

The AAP Breastfeeding Initiatives
Web site (www.aap.org/breastfeeding)
provides breastfeeding-related materials
and resources, including the "Safe
and Healthy Beginnings" toolkit,

