

ZASADY PRAWIDŁOWEGO ŻYWIENIA TEŚCIOWEJ/MATKI KOBIETY KARMIĄCEJ PIERSIĄ

PRODUKTY ZAKAZANE

cytrusy – cytrusy zakwaszają organizm kobiety, która zostaje babcią, powodują przeładowanie witaminą C, a to może powodować powstawanie kwaśnych min podczas obserwacji karmienia piersią wnuka, oraz mówienia kwasów na temat laktacji

truskawki – truskawek należy bezwzględnie unikać z uwagi na to, że posiadają niewielkie pestki, które mogą po spożyciu powodować blokady w cienkich naczyniach krwionośnych, zwłaszcza w mózgu, co może powodować wzrost ryzyka wylewu lub udaru

owoce pestkowe – należy ich całkowicie unikać – szczególnie wiśni, bo te pestki mogą blokować uszy i to co mówi synowa/córka przestanie być słyszalne

potrawy ostre i orientalne – potrawy takie mogą wpływać na wyostrenie się języka i używanie nieadekwatnie ostrych porównań np. mleka matki do wody więc ze względu na dobro matki karmiącej piersią używanie w/w produktów przez teściowe/babcie jest wysoce zabronione

nabiał i produkty mleczne – są one zabronione, ponieważ mogą powodować powstawanie nieodpartej chęci podania zmodyfikowanego mleka krowiego wnukowi w celu „najedzenia go”

PRODUKTY NIEPOLECANE

Tłuszcze do smażenia, oleje, potrawy smażone w głębokim tłuszczu, smalec, masło, tłuste wędliny, pasztety i boczki, tłuste mięsa, frytki, burgery – spożywanie tłuszczu sprawia, że mogą pojawiać się wątpliwości co do jakości mleka matki wnuka, oraz obawy o to czy mleko matki nie jest za chude lub w niektórych skrajnych przypadkach, obawy o to, że mleko matki wnuka, może być wręcz za tłuste. Z tego powodu tłuszcze należy ograniczyć do 2 łyżek oliwy dziennie w sałatce/surówce.

Sól – w/w sałatek nie wolno solić, ani doprawiać. W celu jak najlepszego zrozumienia sytuacji synowej/córki w obliczu karmienia piersią, należy wszystkie potrawy jeść bez przypraw oraz dbać o odpowiedni poziom mdłości spożywanego pożywienia, jednak ponieważ wszyscy wiemy, że sól jest niezdrowa więc tylko na dobre to nam wyjdzie.

Woda gazowana – może powodować opowiadanie pierdów na temat karmienia piersią – jedynym słusznym napojem jest sok z buraka, który jest dobry, zdrowy i ma ładny kolor.

Orzechy – orzechów należy unikać jak tylko to jest możliwe, ponieważ jednak są one zdrowe, to ograniczone spożycie jest dozwolone, do momentu w którym w głowie spożywającego nie zrodzi się myśl, że ta laktacja synowej/córki to „ciężki orzech do zgryzienia”.

Potrawy wzdymające – patrz „woda gazowana”

Potrawy alergizujące m.in. białko mleka krowiego, jajka, cytrusy, truskawki (tak wiem truskawki są zakazane, ale nikt nie obiecywał, że te zalecenia będą logiczne) – należy spożywać je z ostrożnością, wprowadzać pojedynczo, raz na dwa tygodnie, i między każdym spożyciem sprawdzać, czy nie wytworzyła się u babci alergia na karmienie piersią.

Alkohol – alkohol można spożywać okazjonalnie, szczególnie wskazany jest na rozluźnienie, w sytuacjach kiedy synowa/córka mówi, że mamy się odczepić od jej karmienia piersią.

Tatar i sushi oraz inna surowizna – można spożywać, ale tylko wtedy kiedy nie cisną się nam na język surowe oceny związane z rodzicielstwem synowej/córki

PRODUKTY DOZWOLONE I POLECANE

Ryby – polecane, żeby mama mamy lub teściowa mogła poczuć się w roli babci „jak ryba w wodzie”

Warzywa – bo są zdrowe, pełne witamin i dadzą siłę na pomaganie przy nowonarodzonym dziecku córki/synowej (chyba, że chodzi o groch, fasolę czy cebulę – wtedy patrz „potrawy wzdymające”)

Chia, quinoa i inne superfoods – dzięki ich spożyciu zostaniesz superbabcią!