



Slimību profilakses un  
kontroles centrs

# SIEVIETES UZTURS ZĪDĪŠANAS PERIODĀ

Ēd regulāri

Ēd daudzveidīgi

Trīs  
pamatēdienreizes

Divas līdz trīs  
veselīgas uzkodas



Regulāri padzeries, negaidot  
slāpju sajūtu.



Dienā uzņem ~2-3 litrus šķidruma,  
galvenokārt ūdeni.

Atceries, ka atsevišķas vielas nokļūst  
mātes pienā, tādēļ zīdīšanas periodā:

## Nelieto

- alkoholu;
- enerģijas dzērienus;
- produktus, kas satur daļēji  
hidroģenētus augu taukus vai  
ir cepti augstā temperatūrā, jo  
tie saturēs kaitīgas  
transtaukskābes.



## Ierobežo

- kofeīna patēriņu (ne vairāk kā  
2 kafijas vai 4 melnās/zaļās  
tējas krūzītes dienā);
- zaļu tējas satur dažādas  
bioloģiski aktīvas vielas, tādēļ  
par to lietošanu konsultējies  
ar savu aprūpes speciālistu.



**Dārzeni, augļi un ogas**  
Vitamīnu, minerālvielu, antioksidantu  
avots

**Graudaugu produkti (vēlams  
pilngraudu), kartupeļi un kukurūza**  
Enerģijas, vitamīnu, minerālvielu,  
šķiedrvielu avots

**Piens, piena produkti**  
Olbaltumvielu, kalcija avots

**Gaļa, zivis, olas, pākšaugi**  
Olbaltumvielu, minerālvielu, vitamīnu avots

**"Labās" taukvielas**  
Nepiesātināto taukskābju avots

**Divas reizes nedēļā uzturā lieto zivis:**

## Labā izvēle

- baltās zivis - menca, heks, pikša, tilapija u.c.;
- treknās zivis - lasis, silķe, forele, sardīnes, brētliņas u.c.



Treknās zivis uzturā iekļauj **vismaz reizi nedēļā**, jo tās  
satur svarīgu omega-3 taukskābi - dokozaheksaēnskābi  
(DHS/DHA).

DHS/DHA no uztura nonāk mātes pienā un veicina  
normālu smadzeņu un redzes attīstību mazulim!



## Labāk izvairies

- lielās, plēsīgās zivis (tunča steiks, marline, karaliskā  
makrele, lidaka u.c.);
- Baltijas jūrā nozvejotās lielās zivis.



Šīs zivis var saturēt kaitīgas vielas - smagos  
metālus, dioksīnus u.c.

Nav ieteicams uzturā lietot arī sālītas, marinētas, kūpinātas  
un žāvētas zivis. Tās var saturēt daudz sāls un  
benzopirēnus - vielas, kas var veicināt vēža attīstību!