

Anyatej és anya főztje 2.

A kizárólagos szoptatástól a családi ételekig – biztonságos átmenet

A WHO és az UNICEF ajánlása szerint a kiegészítő táplálás fontos szempontjai: a bevezetés jó időpontja, a gyerek igényének megfelelő tápanyagtartalom, biztonságos, és a kicsinek megfelelő táplálék biztosítása.

Mikor fogjunk hozzá?

A kizárólagos szoptatás kielégíti a hat hónaposnál fiatalabb csecsemők táplálkozási igényeit. Ebben az időszakban számtalan fejlődési mérföldkövet átlép a baba, ami jelzi, hogy képes lesz megbirkózni a pépes és puha-darabos ételek fogyasztásával. Ilyenkor ül fel, egyre ügyesebb a mozgása (már jól megy a száj – kéz koordináció), vagyis az ételeket is a szájába tudja tenni. Emésztő- és immunrendszere is elég fejlett ahhoz, hogy új táplálékfeleségekkel találkozzon.

Megfelelő tápanyagtartalom – milyen ételeket adjunk?

Fél éves és két éves koruk között a gyerekek nagyon gyorsan nőnek: energia-, vitamin- és ásványianyag igényük megugrik, de a gyomruk úrtartalma viszonylag kicsi. (30 ml testsúlykilogrammonként). Ebben a korban tehát olyan táplálékokra lesz szüksége a kicsinek, amelyek kis mennyisége is sok tápanyagot tartalmaz.

Biztonságos – higiénikus

Az új ételek bevezetése növeli a fertőzés veszélyét. A csecsemők különösen érzékenyek a hasmenéses és más emésztőszervi megbetegedésekre. A hasmenés oka a legtöbb esetben a fertőzött ételmszer fogyasztása. Az ételek higiénikus körülmények között való elkészítése alapvető követelmény a csecsemőtáplálás során.

Vegetáriánus és vegán családok

A vegetáriánus vagy vegán családban cseperedő gyerekeknél különös figyelmet kell fordítani arra, hogy a kicsi minden számára szükséges tápanyaghoz hozzájusson. Javasolt minden adag ételükbe egy kevés tojást, hüvelyes zöldséget, mogyorókrémet vagy tejterméket keverni. A táplálkozási formától függően szükség lehet táplálékkiegészítőkre vagy helyben vassal, cinkkel és más tápanyagokkal dúsított ételmszerekre. (Vegánoknál a B12 vitamin kiemelkedően fontos.)

Pépek és falatkák

Pépek készítésénél sokféle lehetőségünk van arra, hogy megfelelő tápanyagokat társítsunk, például húst/hüvelyeseket gabonafélékkel és zöldségekkel.

A falatkák olyan könnyen elkészíthető, tápláló ételek, amelyeket a baba maga tud megenni: puha gyümölcsdarabok, kenyérfalatkák szendvicskrémmel, sajtdarabkák stb.

A legjobb falatok a családi ételekből

A többi családtaggal összehasonlítva a kicsiknek arányosan több húsfélére, tejtermékre, hüvelyesekre, zöldségekre és kevesebb gabonafélére (magas keményítőtartalmú ételre) van szükségük. A baba ételét főzzük puhára, törjük össze villával, pürésítsük, és, ha szükséges, hígítsuk egy kevés kifejt tejjel, az étel saját főzőlevével, savanyított tejtermékkel, vagy később tehéntejjel. Fél éves kor után már nem kizárólag folyékony táplálékra van szüksége a babának: a leveseknek, szósoknak, raguknak nem a levét, hanem a puhára főtt, vagy később a keményebb részeit is odaadhatjuk apróra vágva vagy péppé törve.

Bizonyos körülmények között a családok előnyben részesítik, hogy a kisbabának a sajátjuktól elkülönítve készítsék el az ételleket, különösen fél éves és egy éves kor között.

Kerülendő ételek

- Sült, sós „rágcsálnivalók”, mint a chips, sültkrumpli, fűszeres puffasztott gabonák, ropifélék. Ezek nagyon kevés értékes tápanyagot tartalmaznak és túl sósak a kicsik számára.
- Édességek, cukros ételek, szénsavas üdítők. Energiát szolgáltatnak ugyan, de értékes tápanyagokat nem tartalmaznak. Megtöltik a baba gyomrát, elveszik az étvágyát a számára hasznos ételféléktől. Fogszuvasodást is okozhatnak, hiszen éppen ekkor jelennek meg a baba fogcscskáái.
- Tea és kávé: csak megtöltik a baba hasát. A legjobb, ha a szomjas gyerek anyatejjel vagy forralt (lehűtött) vízzel oltja szomját.

Gyári tápszerek és tehéntej

Bizonyos körökben elterjedt, hogy az anyatej mellett az első „kiegészítő táplálék” a kereskedelemben kapható tápszer. Ez azon a hiedelmen alapul, hogy a tápszer, vagy követő tápszer értékesebb, mint a másféle ételek. A csomagoláson szereplő, vagy reklámokban hangoztatott szlogenek: „a baba ettől jobban növekszik és fejlődik”, vagy „vitaminokkal és vassal dúsított”, segítenek kialakítani ezt a nézetet. A 6-22 hónapos, igény szerint szoptatott babának semmi szüksége nincs arra, hogy tehéntejet vagy tápszert adjanak neki. A tápszer vagy a tehéntej egyszerűen csak elfoglalja a helyet a baba gyomrában az anyatej elől, és fölöslegesen teszi ki a kicsit különböző betegségek veszélyének. Másrészt viszont hasznos lehet különböző savanyított tejtermékekkel vagy tejjel dúsítani a kicsi ételét a megfelelő kalciumellátottság elérésének érdekében. Ez különösen fontos, ha a gyerek nem fogyaszt állati eredetű élelmiszert. (Vitatott kérdés, hogy a tejtermékek biztosítják-e a kalciumellátottságot. A tejből igen rossz hatékonysággal szívódik fel a kalcium, és a tejben lévő más anyagok is gátolják a kalcium hasznosítását. Magyarországon és Európában a tehéntejfehérje a leggyakoribb táplálék allergén. – a szerk.)

„Bolti” bébiételek

A kereskedelmi forgalomban kapható, többnyire fontos tápanyagokkal dúsított, hozzáadott vitaminokkal és ásványi anyagokkal készített bébiételek használata kényelmes, és sokszor segít: gyorsan, könnyen elkészíthetőek. Számításba kell venni, hogy ez nagyon drága módja a gyerektáplálásnak, és ezek a termékek tartalmazhatnak olyan összetevőket, amelyek károsak a baba egészségére.

A nemzetközi kódex és a kiegészítő táplálás

Az Egészségügyi Világszervezet Közgyűlésének (WHA) határozatai, amelyek a WHO Az anyatejet helyettesítő anyagok forgalmazásának nemzetközi kódexe rendeleteivel azonos státuszúak, világos útmutatást adnak a kereskedelmi

forgalomba kerülő kiegészítő táplálékok és italok népszerűsítésének lehetőségeiről:

- A termékek népszerűsítésére nem alkalmazható olyan módszer, amely aláássa a szoptatást (WHA49.15 1996). A rendelet érvénye kiterjed a szoptatás egész időszakára.
- Sem a termék címkéjén, sem hirdetésen, sem kereskedelmi promóciós anyagban nem szerepelhet, hogy ezen termékek hat hónapos kor előtt adhatók. (WHA 39.28 1986, WHA54.2 2001).
- A kiegészítő táplálékok jobb minőségét megcélzó kezdeményezések mindig arra irányuljanak, hogy a háztartásban megtalálható nagy tápértékű élelmiszerek minél szélesebb skáláját használja fel a család (WHA 54.2 2001).

Forrás: La Leche Liga Magyarország

Kapcsolódó cikkek:

A szoptatás támogatása a szülés körüli időszakban egészséges anya és érett újszülött esetén

Szoptatás: az élet első órája

A tejtermelés megalapozása

Szoptatós kvíz

Anyatej és anya főztje 1.

Anyatej és anya főztje 3.

Szoptatás Hete - több bababarát hely kellene