

Anyatej és anya főztje 1.

Szeretettel az egészséges babáért

Hozzátaplálás a szoptatás mellett - A biztonságos átmenet

Annak érdekében, hogy a kisbabák a lehető legegészségesebben kezdhessék életüket, az Egészségügyi Világszervezet (WHO), az ENSZ Gyermekalapja (UNICEF) és a legtöbb egészségügyi szervezet világszerte azt javasolja, hogy a csecsemők hat hónapos korukig kizárólag anyatejet kapjanak, a szoptatás folytatódjék legalább két éves korig, vagy tovább, amíg a babának és az anyának jól esik, úgy, hogy a kicsi anyatej mellett más ételeket és italokat is kapjon. A Szoptatás Világhetének (WBW) idei témája a hat hónapos kor utáni kiegészítő táplálás. Az anyatej mellett adott táplálékok jó esetben magas tápanyagtartalmúak, megfelelő állagúak és jól fogyaszthatóak a kicsik számára is. Áttekintjük, hogyan vezethetjük végig a babát gondosan, szeretettel a kizárólagos szoptatástól a családi asztalig.

A kiegészítő táplálék legyen a mama főztje

Hat hónapos kor után a legtöbb baba igényli, hogy már mást is kapjon az anyatejen kívül. Ha a szoptatás mellett más italt és ételt is kap a kicsi, kiegészítő táplálásról beszélünk. Az étel ilyenkor kiegészíti az anyatejjel szerezhető energia és tápanyagmennyiséget, az adott életkorú baba szükségleteinek megfelelően. Azért választottuk idén ezt a témát, mert a világ nagy részén az a szokás, hogy az idősebb csecsemőket (6-12 hónapos korban), és a kisgyerekeket a felnőttek ételével táplálják. A kizárólagos szoptatás időszakának vége nem jelenti azt, hogy a babát át kell szoktatnunk a felnőtt kosztra. A csecsemőknek és kisgyerekeknek a “legjobb falatokra” van szükségük a család asztaláról, vagyis arra, ami a legtáplálóbb, és könnyen fogyasztható (reszelt, pürésített, puhára főzött), tehát gyerek igényeinek megfelelő.

Amikor egy idősebb szoptatott baba másfajta ételeket kezd fogyasztani, a szociális, érzelmi- és magatartásfejlődés új állomására érkezik, különösen azon a téren, hogy mostantól az édesanyján kívül más is részt tud venni a táplálásában. A kiegészítő táplálás biztosítja a kommunikációt, a kéz-szem koordinációt, és a mozgásos képességek fejlődését, és lehetővé teszi, hogy a gyerek válassza ki a számára elfogadható ételeket. Ha szerető gondoskodással és türelemmel vesszük körül, az új táplálékok bevezetése nem az anya-gyerek kötődés végét, hanem éppen annak megerősödését és kiterjesztését teszi lehetővé.

A szoptatás folytatása

A szoptatás folytatása hat hónapos kor után is nagyon fontos, hiszen a kicsi ezzel kapja meg a legjobb táplálékot és a legmegfelelőbb gondoskodást, a szoptatás serkenti a fejlődését is. Egy átlagos hat-nyolc hónapos kisbaba energiaszükségletének nagyjából 70%-át fedezi az anyatej, ez 55%-ra csökken, mire a kicsi kilenc-tizenegy hónapos lesz, és 40%-ot ér el 12-23 hónapos korban. Az anyatej a fehérjék, vitaminok, esszenciális zsírsavak, ásványi anyagok és védőanyagok fő forrása. Több energiát és tápanyagot szolgáltat milliliterenként, mint a legtöbb egyéb ételféleség, és sokkal többet, mint a gabonapelyhek, instant tejpépek vagy zöldségpürék, amelyeket általában a kisbaba első ételei között szoktak bevezetni. Ha a baba gyomra kis tápértékű ételekkel lesz tele, kevesebb anyatejet fog szopni, ez nem ideális sem a táplálkozása sem egészségi állapota szempontjából. Nem ritka, hogy a szülőket úgy elragadja a hév az új ételek bevezetése körüli lelkesedésben, hogy szinte megelégednek az anyatej előnyeiről. Az igazi kihívás az, hogy hogyan vezessük be az ételeket úgy, hogy csak kiegészítsék az anyatejet, de ne helyettesítsék azt.

Miért a lehető legjobb, ha a szoptatást hat hónapos kor után is folytatjuk?

- Az anyatej a legjobb minőségű táplálék. Az anyatej magas tápanyag és energiatartalma, könnyen emészthető étel. Az anyatej olyan összetevőket tartalmaz, amelyek segítik a tápanyagok megfelelő felszívódását.

- A szoptatott babák nem éheznek. Az igény szerint szoptatott babák szabályozzák a saját tápanyagbevitelüket: keresik a mellet, sírnak, elérik, hogy a mama megszoxtassa őket. Ha az igény szerinti szoptatás a hozzátáplálással együtt tovább folyik, a baba kiválóan tudja szabályozni, hogy épp a számára szükséges ételmennyiséget fogyassza. Ha nem szereti valamelyik ételt, vagy nem elég számára a felkínált étel: többet fog szopni.

- Az anyatej védőfaktorokat tartalmaz. A fertőzés-ellenes faktorok védik a kicsit a kórokozóktól, csökkentik a megbetegedések számát. Ez a védelem folytatódik, és nagyon fontossá válik hat hónapos kor után is, hiszen az újfajta ételek, italok fertőző anyagokat tartalmazhatnak, megbetegíthetik a babát, éppen abban az időszakban, amikor a gyerek saját immunrendszere még fejlődésben van. A védőhatás még akkor is érvényesül, amikor a baba már csak naponta néhány alkalommal szopik.

- A szoptatás segít a betegségből való felépülésben. A beteg gyerekek gyakran nem kívánnak más ételt, mint az anyatejet, folyton szopni akarnak. A legjobb, ha az anya segít a betegséggel küzdő kicsinek: táplálja, biztosítja a kényelmét és a gyógyszernek számító anyatejjel is ellátja, hiszen erre van szüksége. Hasmenéses megbetegedés után az anyatejben lévő növekedési faktorok siettetik az emésztőszervek gyógyulását, regenerációját. (Ha a gyerek annyira beteg, hogy nem hajlandó szopni, azonnal orvoshoz kell fordulni.)

- A különleges anya-gyerek kapcsolat folytatódik. A szoptatás érzelmi táplálék is, anyának és gyerekeknek egyaránt. Ez hat hónapos kor után is értékes, és élvezetes lehetőség marad mindkettőjük számára.

Mit jelent?

kiegészítő táplálás: más ételek és italok adása az anyatej mellett. A „kiegészítő táplálás” kifejezést az „elválasztás” helyett javasoljuk, mert ez tükrözi igazán a természetes folyamatot: az egyéb táplálékot nem az anyatej helyett, hanem annak kiegészítéseként adjuk. (Magyarországon az „elválasztódás” kifejezés is kezd teret nyerni.)

családi ételek: bármely étel, amit a család tagjai fogyasztanak

idősebb csecsemő: kisbaba fél és egyéves kor között

mikro-tápanyagok: vitaminok és ásványi anyagok

nagy tápértékű táplálék: olyan étel vagy ital, melynek kis mennyisége is sok tápanyagot tartalmaz

totyogó: már járni tudó baba

Forrás: La Leche Liga Magyarország

Kapcsolódó cikkek:

Anyatej és anya főztje 3.

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

A tejtermelés megalapozása

Szoptatós kvíz

Allergiamegelőzés

Szoptatás Hete - több bababarát hely kellene