Anyatej és anya fõztje 2.

A kizárólagos szoptatástól a családi ételekig – biztonságos átmenet

A WHO és az UNICEF ajánlása szerint a kiegészítõ táplálás fontos szempontjai: a bevezetés jó idõpontja, a gyerek igényének megfelelõ tápanyagtartalom, biztonságos, és a kicsinek megfelelõ táplálék biztosítása.

Mikor fogjunk hozzá?

A kizárólagos szoptatás kielégíti a hat hónaposnál fiatalabb csecsemõk táplálkozási igényeit. Ebben az idõszakban számtalan fejlõdési 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. Emésztõ- és immunrendszere is elég fejlett ahhoz, hogy új táplálékféleségekkel találkozzon.

Megfelelõ tápanyagtartalom – milyen ételeket adjunk?

Fél éves és két éves koruk között a gyerekek nagyon gyorsan nõnek: energia-, vitamin- és ásványianyag igényük megugrik, de a gyomruk ûrtartalma 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 fertõzés veszélyét. A csecsemõk különösen érzékenyek a hasmenéses és más emésztõszervi megbetegedésekre. A hasmenés oka a legtöbb esetben a fertõzött élelmiszer fogyasztása. Az ételek higiénikus körülmények között való elkészítése alapvetõ követelmény a csecsemõtáplálás során.

Vegetáriánus és vegán családok

A vegetáriánus vagy vegán családban cseperedõ 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 függõen szükség lehet táplálékkiegészítõkre vagy helyben vassal, cinkkel és más tápanyagokkal dúsított élelmiszerekre. (Vegánoknál a B12 vitamin kiemelkedõen fontos.)

Pépek és falatkák

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

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

A legjobb falatok a családi ételekbõl

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

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

Kerülendõ ételek

- Sült, sós „rágcsálnivalók”, mint a chips, sültkrumpli, fûszeres puffasztott gabonák, ropifélék. Ezek nagyon kevés értékes tápanyagot tartalmaznak és túl sósak a kicsik számára.

- Édességek, cukros ételek, szénsavas üdítõk. Energiát szolgáltatnak ugyan, de értékes tápanyagokat nem tartalmaznak. Megtöltik a baba gyomrát, elveszik az étvágyát a számára hasznos ételféléktõl. Fogszuvasodást is okozhatnak, hiszen éppen ekkor jelennek meg a baba fogacskái.

- Tea és kávé: csak megtöltik a baba hasát. A legjobb, ha a szomjas gyerek anyatejjel vagy forralt (lehûtött) vízzel oltja szomját.

Gyári tápszerek és tehéntej

Bizonyos körökben elterjedt, hogy az anyatej mellett az elsõ „kiegészítõ táplálék” a kereskedelemben kapható tápszer. Ez azon a hiedelmen alapul, hogy a tápszer, vagy követõ tápszer értékesebb, mint a másféle ételek. A csomagoláson szereplõ, vagy reklámokban hangoztatott szlogenek: „a baba ettõl jobban növekszik és fejlõdik”, 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 egyszerûen csak elfoglalja a helyet a baba gyomrában az anyatej elõl, és fölöslegesen teszi ki a kicsit különbözõ betegségek veszélyének. Másrészt viszont hasznos lehet különbözõ savanyított tejtermékekkel vagy tejporral dúsítani a kicsi ételeit a megfelelõ kalciumellátottság elérésének érdekében. Ez különösen fontos, ha a gyerek nem fogyaszt állati eredetû élelmiszert. (Vitatott kérdés, hogy a tejtermékek biztosítják-e a kalciumellátottságot. A tejbõl igen rossz hatékonysággal szívódik fel a kalcium, és a tejben lévõ 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 elkészíthetõek. Számításba kell venni, hogy ez nagyon drága módja a gyerektáplálásnak, és ezek a termékek tartalmazhatnak olyan összetevõket, amelyek károsak a baba egészségére.

A nemzetközi kódex és a kiegészítõ táplálás

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

forgalomba kerülõ kiegészítõ táplálékok és italok népszerûsítésének lehetõségeirõl:

- A termékek népszerûsítésére nem alkalmazható olyan módszer, amely aláássa a szoptatást (WHA49.15 1996). A rendelet érvénye kiterjed a szoptatás egész idõszakára.

- Sem a termék címkéjén, sem hirdetésen, sem kereskedelmi promóciós anyagban nem szerepelhet, hogy ezen termékek hat hónapos kor elõtt adhatók. (WHA 39.28 1986, WHA54.2 2001).

- A kiegészítõ táplálékok jobb minõségét megcélzó kezdeményezések mindig arra irányuljanak, hogy a háztartásban megtalálható nagy tápértékû 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 idõszakban egészséges anya és érett újszülött esetén

Szoptatás: az élet elsõ órája

A tejtermelés megalapozása

Szoptatós kvíz

Anyatej és anya fõztje 1.

Anyatej és anya fõztje 3.

Szoptatás Hete - több bababarát hely kellene