

Anyatej és anya főztje 3.

Hozzátáplálás a szoptatás mellett - A biztonságos átmenet

Mit adjunk minden nap?

- Gyakori szoptatás, és…
- Állati eredetű termékek (húsfélék, baromfi, hal vagy tojás) Ha nem is minden nap, de olyan gyakran, ahogy lehetséges, adjunk kis mennyiséget a kásához, főzelékhez.
- Hüvelyesek (bab, borsó, lencse, sárgaborsó, szója, tofu, moggyoróvaj) Különösen fontos a vegetáriánusoknak, vagy azoknak, akik nem jutnak állati eredetű termékekhez.
- Tejtermékek (joghurt, kefir, sajt)
- Zöldségfélék (a legtöbb ételhez) Az erőteljes színű zöldségek több fontos tápanyagot tartalmaznak.
- Gyümölcsök: csemegeként és ételek mellé. Az erőteljes színű gyümölcsök több fontos tápanyagot tartalmaznak.
- Minden alapvető ennivaló, amit a család többi tagja is fogyaszt: rizs, kukorica, krumpli, gabonafélék, valamelyik főtt említett ételféleséggel.

Ami a babának jó – érzékenyen a kicsi igényeire

Ahogy a baba elkezdi az anyatej mellett másféle ételeket is fogyasztani, a szülők és a gyerekről való gondoskodásban részt vevő személyek új feladattal kerülnek szembe: alkalmazkodniuk kell a kicsi táplálkozási igényeihez. Az étel állaga és sűrűsége, az elfogyasztott étel mennyisége változik, ahogy a gyerek nő, és ahogy megtanul rágni, megtanul kézzel, kanállal enni, és végül önállóan elfogyasztani a felkínált ételt. Ami jó egy fél évesnek, nem válik be az egyévesnél, és a másfél évesnél. Ha a szülők érzékenyek a gyerek igényeire, segítik és bátorítják a kicsit az evésre, (erőszak nélkül), lassan és türelmesen etetik, sokféle ételt kipróbálva, zavartalan körülményeket biztosítanak az evéshez. Így az étkezések a tanulás és a szeretet kifejezésének perceivé válhatnak.

Hogyan etessük a babát a szoptatás mellett?

6-8. hónap: felfedezi az ételeket, megtanul enni. A kezdeteknél a szülők feladata pusztán annyi, hogy a szoptatott kisbabát bátorítsák az újfajta ízek megismerésére, és annak megtapasztalására, hogy étel van a szájában. Nagyon eltérő az egyes kisbabáknál, hogy mikor érnek meg a másféle ételek fogyasztására. Egyes babák már hat hónapos korukban sokkal lelkesebben fognak hozzá, mint mások. Nem kell aggódni, ha napokig csak ki-kiköpi az ételt, vagy úgy tűnik, inkább játszik, mint enne – hiszen a táplálékigényét teljes mértékben biztosítja még az anyatej. Ha visszautasít egy ételt, próbálkozzunk más ízekkel, más állaggal, más textúrájú falatokkal. Bár hat-nyolc hónapos kor között a gyakran szoptatott baba teljes tápanyagigényét kielégíti még az anyatej, az, hogy nem mutat különösebb érdeklődést a másféle ételek iránt, nem ok arra, hogy ne foglalkozzunk a hozzátáplálás kérdésével. Hat hónapos kor után ugyanis a babának az anyatejen kívül más forrásból is „be kell szereznie” két kulcsfontosságú anyagot: ezek a vas és a cink, amit a vörös húsok és egyes dúsított élelmiszerek tartalmaznak nagy mennyiségben.

Az első időszakban pépes ételre lesz szüksége, ez nem igényel rágást. Lehet húsból, tojásból, halból, hüvelyesekből vagy zöldségfélékből készült püré. Sok baba jobban szereti, ha kézbe vehető puha ennivalót kap: például jól átfőtt zöldségdarabot, amivel gyakorolhatja az önálló evést, rágást. A szoptatott gyerekek már az anyatej közvetítésével is megismerkednek az édesanyjuk kedvenc ételeivel. A kutatások azt bizonyítják, hogy szívesebben fogyasztanak a kicsik olyan ételeket, amelyeket gyakran evett édesanyjuk a kizárólagos szoptatás időszaka alatt.

Az elfogyasztott étel mennyisége és változatossága a hetek múlásával növekszik, egészen addig, míg naponta kétszer, háromszor is kap „kanalas” ételt is a baba. Ebben a korban nem ajánlott túl sok kiegészítést adni, csak éppen annyit, amennyire a szokásosan szoptott mennyiségű anyatej mellett szüksége van a kicsinek.

9-11 hónapos korig: egyre többet eszik. Ahogy az idősebb baba rákap az evésre, három – négy étkezés is szükségessé válhat, kiegészítve két kísétkézéssel. Az igény szerinti szoptatást ne hagyjuk abba, de emellett célszerű az etetési idők valamiféle rendjét kialakítani. Az új alapanyagok bevezetése folytatódik, így az ételek és a tápanyagféleségek egyre szélesebb palettáját ismerheti meg a baba.

12-24 hónap: alkalmazkodik a család étkezési szokásaihoz. Nagyjából egy éves korára a baba meg tudja enni az összes ételt, ami a család asztalára kerül. Mindig kapjon külön, kis adagot, hiszen még nem eszik annyit és olyan tempóban, mint a többi családtag. Bizonyos ételeket össze kell vágnunk neki.

Miért kell a kiegészítő táplálásról beszélnünk?

A kiegészítő táplálás gyakorlatának tökéletesítésére világszerte szükség lenne. Mind a gazdaságilag fejlett, mind a fejletlen országokban nagyon elterjedt gyakorlat, hogy már fél éves kor előtt más folyadékot, tejfélét vagy ételt adnak a kisbabának az anyatejen kívül. Néhány kevésbé fejlett országban bizonyos körökben túl későn kezdenek más ételt is adni az anyatej mellett. A hozzátáplálás gyakran nem a megfelelő módon történik: túl kevés ételt kínálnak, túl ritkán vagy alacsony tápanyagtartalmúak a bevezetett ételek, a szülők nem követik a gyerek igényeit. A becslések szerint a 6-24 hónap közötti babák megfelelő táplálásával az öt év alatti gyerekek közötti halálozást 6%-al lehetne csökkenteni. Ha a kizárólagos szoptatás, és a hat hónapos kor után megkezdett hozzátáplálás világszerte mindenütt elterjedne, évente 2,5 millió gyerek halálát előzhetnének meg (19%), ami azt jelenti, hogy ez a gyakorlat több életet mentene meg, mint a malária-elleni küzdelem, a védőoltások és az A-vitamin kiegészítés együttvéve.

Segítsünk, hogy a helyi szokások megváltozzanak!

Ebben a rövid, nemzetközi tájékoztató dokumentumban általános útmutatást adtunk arról, mi a legmegfelelőbb módja a fenntartott szoptatás melletti hozzátáplálásnak. Azokról a gyakorlati módszerekről azonban, hogy a magas tápértékű családi ételek közül **MELYEKET** és **HOGYAN** elkészítve adjuk a csecsemőnek és a kisgyerekeknek, a helyi szokások, speciális ételek, elkészítési technikák és étkezési szokások ismeretében tudnánk írni. A táplálási útmutató helyi változatának elkészítése az anyákkal, az őket segítő egészségügyi dolgozókkal és más szakemberekkel együtt, a gátló és kényszerítő tényezők és más körülmények figyelembe vételével lehetséges.

Tippek, ötletek

Nem lehet anélkül megváltoztatni a jelenlegi gyakorlatot, hogy ismernénk az adott szokásokat.

- Tanulmányozza a hozzátáplálásról szóló helyi útmutatókat, ajánlásokat.
- Beszélgessen az édesanyákkal/gyereket gondozókkal arról, hogy mit és miért adnak a csecsemőknek, kisgyerekeknek.
- Beszélgessen olyan család tagjaival, amelyekben láthatóan sikeres a szoptatás és a kiegészítő táplálás, ez sok ötletet adhat ahhoz, hogy hogyan lehetne mindezt más, hasonló családoknál megvalósítani.
- Derítse ki, honnan szerzik a hozzátáplálásról szóló információkat a család felnőtt tagjai. A nagyszülőknek komoly befolyásuk lehet erre a területre. Ki szokta etetni a gyereket? Lehet, hogy egy idősebb gondozónő, dajka vagy bébiszitter. Ez segít eldönteni, milyen úton a legjobb eljuttatni a fontos információkat.

Lehetséges módszerek az információátadásra

- „Nagymama találkozó”;
- Rövid televíziós vagy rádiós megjelenés: „Öt tipp: hogyan javíthatjuk gyerekünk étrendjét”;
- Információ átadás a helyi tévé szappanoperájának egyik szereplője történetét kihasználva.
- Cikk megjelentetése a helyi lapnál.
- Plakátok kihelyezése a helyi egészségügyi és közintézmények területén.

Érdeemes kipróbálni!

- Ha vannak ötletei, amelyeket kamatoztathatnak a csecsemőtáplálásban a szülők, ajánlja föl néhányuknak – csak kipróbálásra – hogy megtudja, hogy beválnak-e az egész célközönség számára.
- Receptek, bemutatók kismamaklubokban: A kismamaklubok sokat segíthetnek a jobb táplálási gyakorlat népszerűsítésében. Lehet, hogy egy ilyen közösség segítségével össze lehet állítani egy receptkönyvet, vagy bemutatókat lehet tartani a témakörből.
- Vegye fel a kapcsolatot az egészségügyi dolgozókkal! Használja fel ezt a kiadványt arra, hogy párbeszédet indítson a kiegészítő táplálásról és az emellett folytatott szoptatásról a helyi egészségügyi dolgozókkal.
- Ötletek és üzenetek családoknak, csoportoknak:
- Adjanak a kicsinek sokféle ételt! Bátorítsa a szülőket arra, hogy minél változatosabb ételekkel kínálják a gyerekeket. Ez segít abban, hogy minden szükséges tápanyaghoz hozzájussanak a kicsik.
- Vegyék figyelembe a gyerekek igényeit! A gyerekek általában többször ennének keveset. Bátorítsa arra a szülőket, hogy vegyék figyelembe ezt az igényt, és kínálják egészséges „nassolnivalókkal” (gyümölcs és zöldségdarabkák) a gyereket két főétkezés között. Ezzel nem fogják elkényeztetni!
- Legyenek színesek az ételek! Hívja fel a szülők figyelmét arra, hogy a színtelen, íztelen ételek nem keltik fel a gyerek étvágyát. Bátorítsa őket arra, hogy a gabonakását, krumplipürét „dobják fel” valami színes, ízes finomsággal: hússal, hallal, hüvellyessel, zöldséggel, gyümölccsel!
- Tényleg csak ennyit eszik? Értelmetlen dolog finom és tartalmas ételeket készíteni, ha senki nem eszi meg azokat! Bátorítsa a szülőket arra, hogy készítsenek feljegyzéseket a gyerek valódi „fogyasztásáról”, hogy később ehhez az igényhez alkalmazkodva tálalhassák a szükséges porciót.

- Legyen élvezet az evés! Hívja fel a szülők, nagyszülők, bábisitterek figyelmét arra, hogy étkezés kiváló alkalom arra, hogy érdekes és fontos dolgokra tanítsuk a gyerekünket, és arra, hogy csupán egy jót beszéljünk vele. A legtöbb baba első szavai között az ételek nevei sorakoznak. Ajánljunk gyerekdalokat, játékokat erre az időre, így a gyerek alig várja majd, hogy asztalhoz ülhesse!

Kiegészítés a magyar kiadáshoz

A hazai gyakorlat évtizedekig az volt, és sajnos részben még ma is az, hogy a csecsemők már hat hónapos koruk előtt kapnak szilárd ételeket, sőt, mindezt a szoptatás rovására, egy-egy szoptatás elhagyásával. Ez manapság már nem tekinthető korszerűnek, és ellentétes a csecsemő érdekeivel. A hozzátáplálás első hónapjaiban a csecsemőnek az anyatej kiegészítésére van szüksége, vagyis szoptatás után lehet megkínálni az új falatokkal. Így annyit fogad majd el belőle, amennyire az anyatején kívül szüksége van. Ahogy egyre többet és egyre szívesebben eszik, úgy a hónapok múltával magától is elmarad vagy lerövidül egy-egy szoptatás, így az anyatejmennyiség magától csökkenni kezd. Azokon a napokon, amikor a baba megint többet akar szopni, a gyakoribb szoptatás hatására megint több tej termelődik. Idővel minden gyerek magától is lemond a szopásról, ha ennek eljött az ideje.

A WABA Szoptatás Világhetére összeállított kiadványát a Szoptatásért Magyar Egyesület munkatársa fordította le. Egyesületünk az IBFAN (International Baby Food Action Network) tagja. Célunk az anyák és csecsemők egészséges élethez való jogának támogatása, ezen belül a hat hónapig tartó kizárólagos szoptatás védelme és a szoptatás folytatásának támogatása egy éves koron túl. Továbbképző tanfolyamokat szervezünk egészségügyi dolgozók részére. Hazai és külföldi szakirodalom, és videofilmek kölcsönzésével, telefonos tanácsadó szolgálattal, kiadványokkal mind az egészségügyi dolgozóknak, mind a gyakorló kismamáknak segítséget nyújtunk abban, hogy objektív információkhoz jussanak a szoptatással kapcsolatban. Komoly erőfeszítéseket teszünk annak érdekében, hogy az Anyatejet helyettesítő anyagok forgalmazásának nemzetközi kódexét hazánkban is törvénybe iktassák, hogy ezzel megvédhessük az anyákat a megtévesztő kereskedelmi hatásoktól. Együttműködünk hazai és külföldi szervezetekkel, mint a La Leche Liga, az UNICEF, a Baby Milk Action (UK), a WEMOS (Hollandia), az AFS (Németország).

Az egyesület és tagjai nem fogadnak el támogatást tápszert vagy bébiételt gyártó cégektől.

A Szoptatás Világhetének nemzetközi szervezője a WABA (World Alliance for Breastfeeding Action). A WABA, egy nemzetközi hálózat, melynek tagjai – szervezetek és magánszemélyek – vallják, hogy a szoptatás minden anya és gyermek természetes joga. A WABA a szoptatás támogatása, népszerűsítése és védelme mellett kötelezte el magát, és az Innocenti Nyilatkozat alapján jár el. A WABA szorosan együttműködik az ENSZ Nemzetközi gyermekalapjával (UNICEF).

További információk:

A Szoptatásért Magyar Egyesület, Bp, Margit krt. 55.1024; Tel/fax:316-6762

www.szoptatasert.hu; www.szoptatasportal.hu

WABA Secretariat. PO Box 1200, 10850 Penang, Malaysia.

Tel: 60-4-6584816, Fax: 60-4-6572655

secr@waba.po.my, www.waba.org.my

IBFAN – GIFA, CP 157, CH1211 Geneva19, Switzerland.

Tel: 41-22-7989164; Fax: 41-22-7984443

philipe@iprolink.ch www.ibfan.org

Fordította: Sződy Judit IBCLC

A WABA (World Alliance for Breastfeeding Action) kiadványa a Szoptatás Világhetének idei témájáról. Az eredeti anyag itt található.

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 2.

Szoptatás Hete - több bababarát hely kellene