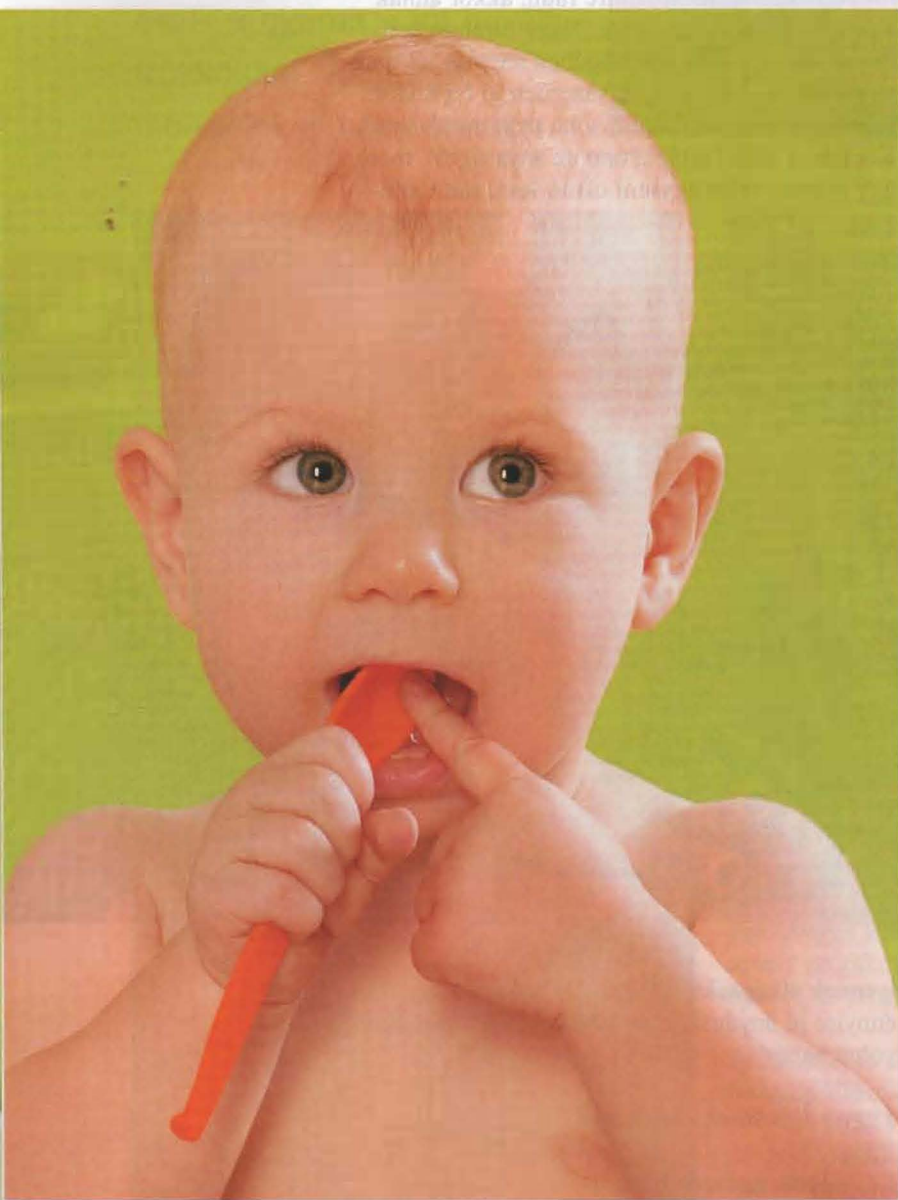


# Hozzátáplálási

Az egymásnak gyakran ellentmondó tanácsok hatására az anyukák többsége még mindig nehezen igazodik el a hozzátáplálási szabályok útvesztőjében. Mit, mikortól és hogyan adhatunk a babának? A leggyakoribb kérdések megválaszolásához szakértőnk segítségét kértük.

SZERZŐ: Tóth-Tokaji Éva  
SZAKÉRTŐ: Dr. Hidvégi Edit  
gyermekgyógyász  
[www.allergiakozpont.hu](http://www.allergiakozpont.hu)



## 1. Kizárólag anyatej?

„Az édesanyák többsége tisztában van azzal, hogy a csecsemők legtokéletesebb tápláléka az anyatej. Arra a kérdésre azonban, hogy pontosan mennyi táplálékra is van szüksége a csecsemőnek, már kevesen ismerik a pontos választ. Különösen az elsőgyermekes, kezdő édesanyák aggódnak a gyermek fejlődése, táplálkozása miatt” – mesél tapasztalatairól dr. Hidvégi Edit gyermekgyógyász. Az anyatej összetétele a gyermek életkorának megfelelően módosul, még azt is „figyelembe veszi”, hogy koraszülöttről vagy érett újszülöttről van szó. Az előtej (kolosztrum) kis mennyiségben sok tápanyagot tartalmaz – ez elfér a szopizásban kezdő újszülött apró gyomrában, és sok fontos fehérjét, zsírt tartalmaz. A későbbi hetekben, hónapokban már nagyobb mennyiséget szopizik a csecsemő, ekkor úgy látszik, mintha felhígult volna az anyatej – ettől függetlenül tápértéke megfelel a baba igényeinek. Igény szerinti szoptatás mellett tehát nem kell aggódnunk, az anyatej a kicsi fél éves koráig a fejlődéséhez szükséges összes tápanyagot megadja számára. Szoptatás mellett csak a D-vitamin-pótlásról kell gondoskodnunk, egyébként az anyatej valóban mindent tud!

## 2. Mivel és hogyan kezdjük?

Hat hónapos korra a babák emésztőrendszere is eléri a megfelelő fejlettséget, így hozzáláthatunk az új ízek bevezetéséhez. A hozzátáplálást a szoptatás mellett kezdjük meg, a legújabb kutatások szerint ugyanis így az anyatej védőfaktorai segíthetnek az allergiás reakciók megelőzésében. Kezdetben mindig csak egy új ételt vezetünk be, majd ha fogyasztása után semmilyen panasz nem

jelent  
nállal  
rack-  
ként v  
lassab  
tétel a  
tésere

3. F  
Az é  
tós, n  
meké  
gyú k  
zés ö  
Ahho  
mes a

■ A  
nagyj  
■ A  
tőszél  
szem  
képes  
be ök  
■ Na  
műan  
■ Na  
Közö  
adódí  
ra, h  
elsajá  
körbe  
ül asz



# 1x1



jelentkezett, pár nap elteltével jövet a következő. Kiskanállal kóstoltathatunk a picivel elsőként alma-, őszibarack- vagy sárgarépaevet. A hozzátáplálás gyermekként változó ütemű lehet. Egyesek gyorsabban, mások lassabban fogadják az új ízeket. A kanalazás is új próbátétel a picinek, legyünk türelmesek. Az új ételek bevezetésére mindig szánjunk időt.

### 3. Rossz evő gyerekek?

Az édesanyák gyakori panasza, hogy a gyermek válogatós, nem vagy csak alig fogadja el az új ízeket. A gyermekek valóban különböznek, vannak kifejezetten jó étvágyú kicsik, míg másokat annyira leköt a játék, a felfedezés öröme, hogy alig lehet őket az asztalhoz csábítani. Ahhoz, hogy az átállás zökkenőmentesebb legyen, érdemes az étkezéseknél is rendszert kialakítanunk.

■ A reggeli, tízórai, ebéd, uzsonna és vacsora mindennap nagyjából azonos időpontban történjen.

■ A kicsit az étkezések idejére mindig helyezzük az etetőszékbe, de ügyeljünk rá, hogy egyszer se ne tévesszük szem elől. Az izgó-mozgó apróságok pillanatok alatt képesek kibújni, vagy felállni a székben, ha nem csatoljuk be őket.

■ Nagybacska gyerekeknek bátran adjunk a kezébe műanyag kanalat, próbálkozzon az önálló evéssel.

■ Napközben az édesanyák kettesben vannak a picivel. Közös, családi étkezésekre így leginkább a vacsora idején adódik lehetőség. Használjuk ki ezeket az alkalmakat arra, hogy a kicsi – a szülőket, nagyobb testvéreket lesve – elsajátíthassa az evőeszközök helyes használatát. Családi körben az egyébként rosszul evő gyermek is szívesebben ül asztalhoz, és lelkesebben fogadja az új ízeket is.

BEBA.

Az ölelés  
mindenkinél  
egyet jelent



A gondoskodás a legősibb ösztön, főként, mikor édesanyává válunk. Övjük, védjük a babánkat, és mindenből a legjobbat szeretnénk neki megadni: gondoskodást, ölelést, biztosítani a szeretetteljes fejlődést.



A megújult, PROfesszionális BEBA tápszerek a tudományt követve, egyedülként tartalmaznak bifiduszt, ezáltal támogatják a babák természetes védekezőképességét a szoptatás után is: a gondoskodásért, ahogyan az ősi ösztön diktálja.

BEBA. Szeretettel, védelemmel, bifidusszal

**Fődíj:**  
1db családi pihenés  
(3 nap/2 éj) a bababarát  
alsópáhoki Kolping  
Hotelben félpanzióval,  
2 felnőtt + 2 gyerek  
részére



**Garantált ajándék  
mesekönyv az első  
100 beküldőnek!**

## Nyerjen a BEBA termékekkel!

A játék időtartama: 2010. szeptember 1-30.  
Rossmann üzletek

Küldje be zárt borítékban 1db bármilyen BEBA tápszer vásárlását igazoló blokkot, vagy a blokk fénymásolatát, nevének, címének és telefonszámának megadásával 2010. október 7-én éjfélig a Nestlé Hungaria Kft. 1388 Pf. 85 címre. A borítékra írja rá: „Nyerjen családi pihenést a BEBA tápszerekkel!”.

A promócióban kizárólag a Rossmann üzletekben vásárolt BEBA tápszerek vesznek részt. A játékkal kapcsolatos bővebb információk, illetve a részletes részvételi és játékszabályzat a [www.nymerenyzona.hu](http://www.nymerenyzona.hu), a [www.mitegyenababa.hu](http://www.mitegyenababa.hu), a [www.rossmann.hu](http://www.rossmann.hu) oldalakon, valamint a 06-40-214-200-as telefonszámon.

ROSSMANN

Nestlé  
Egészséges Kezdet,  
Egészséges Élet

A csecsemő legjobb tápláléka az anyatej.  
A legegészségesebb táplálási mód a szoptatás.

[www.mitegyenababa.hu](http://www.mitegyenababa.hu)