

12

jó tanács a hozzátápláláshoz

*Miért tekereg a kicsi evés után,
rossz az emésztése?*

Az éhség miatt sír? Allergiás lenne? Effélék miatt minden anya nyugtalankodik, hiszen a megfelelő táplálás nagyon fontos a baba fejlődéséhez. Természetesen kapunk egy csomó ellentétes tanácsot barátnőktől, szomszédoktól, védőnőtől. Ezek egy része úgy kezdődik, hogy „annak idején mi pedig így csináltuk...”

Hogy elkerülhessük a buktatókat, segítünk egy tucat olyan tanáccsal, amelyeket tényleg jó, ha megfogadunk!

KARNER MELITTA

DR. HIDVÉGI EDIT

WWW.ALLERGIAKOZPONT.HU



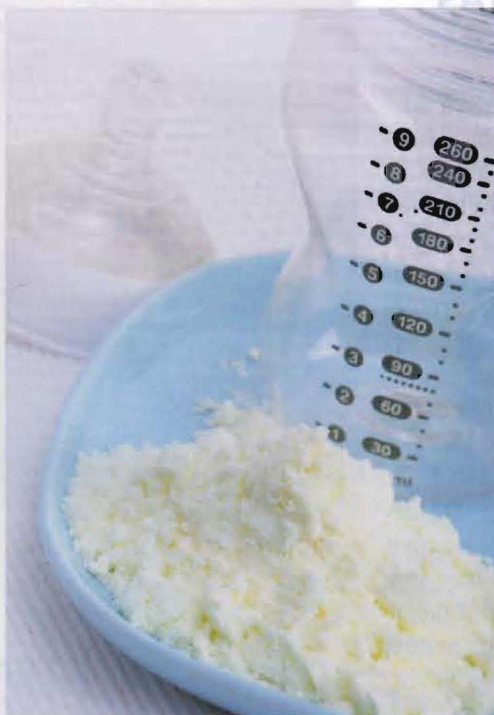
NINCS JOBB AZ ANYATEJNÉL

Sokszor hallani egyes anyuktól azt a panaszt, hogy „vizes a tejem”. Ilyenkor el akarják hagyni a szoptatást, és inkább áttérnének a tápszerre. Ne tegyék! Az anyatej ugyanis nemcsak a baba jóllaktatására, hanem folyadék-pótlásra is szolgál. Ezért a szoptatás elején hígabb a tej, hogy a baba először a szomját oltsa, majd a végén töményebb nedűvel tölti meg a kicsi gyomrát.



MEGELŐZÉSRE: HA

A csecsemőnek hat hónapos korig anyatejre van szüksége, de sajnos előfordul, hogy ez nem elegendő, vagy az anya valamilyen okból nem tud szoptatni. Ilyenkor tápszerre szorulhatunk. (Még mindig jobb, mint a tehéntej!) Allergiás családok gyermekének mindenképpen, de féléves korig a többieknek is ajánlott a hypoallergén (nem allergizáló) tápszer. Az úgynevezett HA tápszerek orvosi javallatra írhatók fel azoknak a babáknak, akiknek a családjában igazolható az allergia, vagy akiknél bebizonyosodott, hogy az anyatej nem elegendő. Ha a babának diagnosztizált tejfehérje-allergiája van, akkor speciális étrendre szorul, és ehhez mindenképpen konzultáljunk az orvosunkkal, ne próbáljuk meg magunk kitalálni, hogy mit adhatunk a kicsinek.



Szívesen ajánljuk

Kismamáknak



Bébé Confort Bottle Brainer cumisüveg-szárító

Higiénikus módja az elmosogatott vagy sterilizált babaetetői kellékek szárításának. A rák formájú alsó részen hat cumisüveg és tartozékai helyezhetők el. Praktikus és formatervezett.

Ára: 3590 Ft



Lässig Double Coco étel- és italtároló

Két hagyományos méretű cumisüveg tárolására alkalmas. Több órán keresztül melegen tartja az üvegeket. Hordozófüllel is ellátott.

Ára: 3990 Ft



Canpol Lovi kézi mellszívó

Műanyag tölcseré jól illeszkedik az anyamellhez. Könnyű, egykezes működtetésű. A szívás erőssége szabályozható. Az anyatej közvetlenül az üvegbe folyik, ez a tartozék etetőcumival egyszerűen cumisüveggé alakítható.

Ára: 6790 Ft



CSAK UTASÍTÁS SZERINT

A tápszerből csakis annyit adagoljunk, amennyi a baba életkorához javasolt. Az adagolást nem véletlenül tüntetik fel. A sűrűbb tápszertől étvágytalan lesz, arcán kiütések jelentkezhetnek, emésztési problémái lehetnek. A hígabb tápszertől viszont éhes marad, és nem fejlődik megfelelően. Mindig az életkorának megfelelő tápszer kapja, hiszen csak annak az összetétele felel meg az igényeknek. Anyatejből annyit eszik, amennyire szüksége van, azzal gyakorlatilag nem tudjuk túletetni. Ráadásul az anyatej alkalmazkodik a baba szükségletéhez: napról napra más összetételű.



TARTALÉK

Mindig legyen otthon tartalék tápszerünk: ha kifogy, nem kell útra kelni, hogy az éjszaka közepén utánpótlásra vadásszunk. Ha van otthon esetleg egy másik márkából, akkor felesleges a nyakunkba venni a várost, hogy felkutassunk egy éjjel-nappalit vagy egy ügyeletes gyógyszertárat: a legtöbb tápszer összetétele – ha az életkornak megfelel – megegyezik. Ha azonban a hipoallergén vagy más speciális tápszerünk fogy ki, akkor ne adjunk a babának semmi mást, különösen ne tehéntejet.



TEJPÉP ÉJSZAKÁRA

Ez hat hónapos kor környékén lehetséges, amikor az anyatej már nem nyújt elegendő kalóriát. Megdőlt az a hit, hogy minél később kap a baba lisztes ételt, annál kisebb a valószínűsége a lisztérzékenység kialakulásának. Újabban már fél éves kor körül javasolják az efféle ételek bevezetését. A főzelékek rántása, habarása is szóba jöhet.