



Mit igyon a baba?

A gyerekek folyadékigénye az életkorral és az évszakokkal együtt változik. A kevés folyadékfogyasztás csecsemőknél könnyen vezethet kiszáradáshoz, nagyobb gyerekeknél pedig csökkenti a koncentráló- és teljesítőképességet, fejfájás alakulhat ki. Mikor, mit és mennyit igyon a baba?

A

z anyatejet a természet úgy alkotta meg, hogy a csecsemő folyadék- és táplálékszükségletét egyaránt kielégítse. Szoptatáskor először híg, víz-szerű tej ürül, amelyet úgynevezett szomjoltó tejnek is neveznek, majd a szoptatás második felében ez sűrűbbé, zsír- és kalóriadúsabbá válik.

A tápszer összetétele is fedezi a kicsik folyadékigényét, kiegészítésre mindkét táplálási mód esetében csak fél éves kor, a szilárd táplálékok bevezetése után van szükség.

különböző helyzetekben

Bizonyos körülmények mellett mégis külön figyelmet kell fordítanunk a folyadékpótlásra, már a baba fél éves kora előtt is. Ilyen, ha a baba lázas, a láz ugyanis nagy mennyiségű folyadékot von el a szervezettől, és mivel a kicsik só- és vízháztartása rendkívül érzékeny, a magas láz könnyen okozhat kiszáradást.

A kiszáradás jelei:

- a baba sápadt, bágyadt, aluszékony, szemei karikásak, bőre száraz. Csecsemőknél a kiszáradás jellegzetes tünete, ha a kutacs fekvő testhelyzetben besüpped.

- A láz mellett a hasmenéssel, hányással járó betegségek, a nyári hőség, vagy télen a túlfűtött lakásban a meleg hatására is sok folyadékot veszít a kicsi szervezete. Ilyen esetekben a babát az anyatej mellett babavízrel, esetleg forralt, majd lehűtött csapvízzel kínáljuk meg.

- Az ásványvíz magas ásványianyag-tartalma megterheli a pici veséjét, ezért ezt egy éves kor alatt nem javasoljuk. Vásárolhatunk a csecsemő életkorának megfelelő instant teapороkat is, vagy készíthetünk házilag is koffeinmentes gyümölcslevek, de ügyeljünk rá, hogy egy éves kor alatt ne mézzel, inkább szőlő- vagy gyümölcscukorral ízesítsük.

fél éves kor után

A hozzátáplálás bevezetését különböző gyümölcs- és zöldséglevelek kóstoltatásával kezdjük, így ebben az időszakban még nem kell figyelmet fordítanunk folyadékpótlásra. A későbbiekben bevezetett főzelékfélék, pépek és babakekszek mellett már növekedhet a pici folyadékigénye is.

Mennyi folyadékra van szüksége a kicsinek?

0–6 hónap: a teljes táplálásból megfelelő mennyiségű folyadékhoz jut

6–12 hónap: 1 dl

1 éves: 6 dl

2–3 éves: 7 dl

Óvodás kor: 1 l



A tej élet, erő, egészség - de mindenkinek?

Reggel van. Anyu a konyhában vizet forral, reggelit készít, Apu össztereli az asztalhoz a gyerekeket.

Eszter, aki már 5 éves, odaszalad Anyuhoz: „Ugye csinálsz nekem egy nagy bögre kakaót?” Peti, aki még csak másfél éves, a bögre felé nyúl, hogy megkóstolja: „Peti is!” De Anyu neki egy picit mást készít...

Anyu ugyanis tudja, hogy a **natúr tehéntej, (vagy akár a kecsketej) összetétele sok szempontból nem megfelelő az 1-3 éves kisgyermek** kiegyensúlyozott fejlődéséhez. Több nagyon fontos összetevő nem megfelelő arányban van jelen benne. Ilyen például a fehérje, vagy egyes ásványi anyagok, melyekből a natúr tehéntej rendszeres fogyasztásával túlzott mennyiséget vennének magukhoz a gyerekek. A túlzott mennyiség megterheli a még éretlen veséjüket, gyomrukat, ráadásul nem tudnak a tápanyagok megfelelően hasznosulni.

Anyu viszont azt is tudja, hogy **Petinek napi fél liter folyékony, tejalapú táplálékra még szüksége van** ahhoz, hogy nagyra nőjön. Ezért inkább olyan, kifejezetten kisgyermek számára készített tejalapú italt választ, amely 1 éves kor felett adható. Ezeknek az italoknak a rendszeres fogyasztása nem vezet túlzott fehérje-, ásványi anyag és telített zsírsav-bevitelhez, épp ellenkezőleg: kifejezetten az 1-3 éves kisgyerekek speciális életkori szükségleteinek megfelelően lettek kialakítva. Emellett benne van minden jó (például a kalcium), ami miatt a tej az egyik legfontosabb italunk.

Ezért Anyu egy nagy bögre gyerekitalt készít Petinek, majd leül a reggeliző asztalhoz, a többiek mellé.



A felsorolt mennyiségekben természetesen lehetnek egyéni különbségek. Vannak gyerekek, akik kifejezetten szeretnek inni, többször is kérnek a nap folyamán, míg másokat lefoglálnak az egyéb tennivalók, és nekünk, szülőknek kell figyelnünk arra, hogy elegendő folyadékot fogyasszanak.

az első szülinap után

ásványvizek

Az ásványvizek közül válasszuk a szénsavmentes változatot. A szénsavas vízben oldott gázok a gyomorban felszabadulva feszítő érzést, refluxot

provokálhatnak, haspuffadást okozhatnak. A feszülő has kellemetlen érzetet kelt a gyermekben. Különböző ásványvizekben minden ionnak más-más a koncentrációja, ezért érdemes váltogatni a márkákat.

gyümölcslevek

Az üdítők közül leginkább a tartósító- és színezékanyagot nem tartalmazó természetes gyümölcslevek az egészségesek. Igaz, a friss gyümölcsöt nem pótolja teljes mértékben, de részlegen vitaminforrásként szolgálhat.

mesterséges üdítőitalok

Bármennyire népszerűek is, különösen a kólafélék – egészségtelenek és nem gyermekeknek valók. Koffeintartalmuk izgatóan hat, és ha a gyermek bizonyos mennyiségnél többet iszik, nyugtalan lesz, nem tud elaludni. Foszforsav-tartalma erős marószert, és tönkreteszi a fogakat. Ezt igazolja egy korábbi kísérlet, amikor is egy pohár kólába tettek egy gyermekefogat, és az néhány napon belül teljesen feloldódott.

Ezenkívül édessége miatt fogszuvasodást is okoz, hizlal. A benne lévő illatanyag, a perubalsam pedig allergiás reakciót válthat ki. Ilyenkor az erre érzékenyeken kipirulás, csalánkiütések jelennek meg. Nemcsak a kólától, hanem más színezékanyagokat tartalmazó üdítőitől is hasonló tünetek észlelhetők.

tea

A kicsinek szánt teák megválasztásánál ügyeljünk arra, hogy ne gyümölcsaromával illatosított fekete teát válasszunk. Ezekben a termékekben nemcsak koffein van, de a gyümölcsaromák (színezék- és illatanyagok) miatt ritkán allergiás tüneteket kiváltó hatásuk is lehet. A teák közül a valódi gyümölcstea ajánlható a leginkább. Ezt akár ízesíteni sem kell, hiszen a benne lévő gyümölcsök kellemes aromát adnak.

mikor igyon a gyermek?

A kicsinek ne étkezés előtt adjunk inni. A legjobb, ha étkezés után vagy két étkezés között oltja a szomját. Játék közben a gyerekek gyakran elfeledkeznek az ivásról, ilyenkor kínáljuk őket gyakrabban. Sportolás, séta idején is mindig iktassunk be ivószüneteket.

Szakértő: dr. Hidvégi Edit
gyermekgyógyász
www.allergiakozyont.hu